

*Corso di specializzazione in:*

**COUNSELING PNL – KHR®**

Riconosciuto dalla Provincia di Lecce - Regione Puglia  
ai sensi dell'art.8 co 2 della L.R. n.15 del 07/02/10  
con D.D. n. 1496 del 03/07/2012



## **“ DAL BRUCO ALLA FARFALLA ”**

*Counseling PNL – KHR®*

*Opportunità per trasformare la propria vita scegliendo di volare...*



*Direttore Scuola*  
Dott. Rudy Russo

*Candidato*  
**Angela Pepe**

**Anno 2012 - 2014**

## INDICE

◆ Ringraziamenti.....	pag. 2
◆ Premessa.....	3
◆ Introduzione.....	6

### CAPITOLO 1: L'ESPERIENZA

◆ Esperienza Personale.....	pag. 9
◆ Il Tirocinio...L'esperienza più bella.....	20

### CAPITOLO 2: PNL

◆ L'importanza del linguaggio.....	pag. 39
◆ Cenni sulla PNL.....	44
◆ Metamodello.....	49
◆ Metaprogramma.....	52
◆ Sistemi Rappresentazionali.....	55
◆ Submodalita'.....	62
◆ Mappa soggettiva .....	66
◆ Estrazione dei Valori.....	71
◆ Milton Model e creazione di rapport.....	76
◆ Linguaggio metaforico.....	82

### CAPITOLO 3: COUNSELING

◆ Introduzione al Counseling.....	pag. 87
◆ Counseling PNL – KHR®.....	91
◆ Conscio e Inconscio.....	101
◆ Lo Stato del Professionista.....	109
◆ Deontologia Professionale.....	114

◆ CONCLUSIONI.....	pag. 123
◆ GLOSSARIO.....	130
◆ BIBLIOGRAFIA.....	133
◆ SITOGRAFIA .....	134

## **RINGRAZIAMENTI**

◆ I miei ringraziamenti più profondi vanno a tutte le persone che in questi anni di formazione compresi dal 2004 al 2014 sono state delle guide, mi sono state vicine nei momenti difficili e mi hanno sostenuto nelle fasi delicate dei cambiamenti e della mia crescita personale.

*Senza ognuno di loro non sarei arrivata fino a qui.*

◆ I miei ringraziamenti di cuore vanno a tutti i colleghi incontrati nei vari percorsi, negli anni, quello che ognuno di loro mi ha donato, anche a volte facendomi male, mi ha permesso di imparare a guardare avanti e che il passato non si può cambiare ci si può solo convivere facendolo diventare un carburante per proseguire il proprio cammino.

◆ I miei ringraziamenti vanno a chi mi ha fatto comprendere che quando pensavo di sapere, avevo ancora da imparare e che correndo più veloce, forse mi perdevo delle cose.

◆ Dedicata a chi, mi ha aiutato a credere che avrei avuto una nuova occasione anche se pensavo che tutto fosse finito.

E per finire con alcuni versi di una canzone di G. Morandi a me molto cara, vi dico:

*Grazie a tutti  
che date vita alla mia vita  
in questa favola infinita  
che mi ha insegnato a guardare avanti  
anche se ferita al cuore*

*Per quanto ho dato e quanto ho avuto  
Per quanto ho riso, pianto, ho sperato  
Per ogni giorno che ho ricominciato  
Per ogni istante regalato  
Voglio dire, Grazie a tutti.*

## **PREMESSA**

Ho scelto come tema guida per questo lavoro, il *Counseling*, un'attività non terapeutica, in cui la relazione d'aiuto diventa lo spazio che intercorre tra uno stato di disagio e un possibile stato di benessere, favorendo lo sviluppo e le potenzialità della stessa persona accrescendone l'autostima, migliorando e ampliando la sua mappa del mondo.

La *PNL* attraverso il linguaggio e il *KHR*<sup>®</sup> attraverso la riarmonizzazione dei processi consci e inconsci, poi, sono stati un ulteriore motivo di scelta dell'argomento. Ho considerato appassionante il piacevole e notevole coinvolgimento sia a livello personale, verificandone la valenza attraverso i risultati ottenuti su me stessa, sia professionalmente per le competenze raffinate e i diversi strumenti d'intervento alla relazione d'aiuto che mi ha fornito, sperimentando oltremodo, lo stato di benessere che il *KHR*<sup>®</sup> produce, coinvolgendo il Counselor e il cliente.

Il titolo che ho voluto dare a questo lavoro é:

***“Dal Bruco alla Farfalla – Counseling PNL – KHR<sup>®</sup> - Opportunità per trasformare la propria vita scegliendo di volare...”***

Il bruco, infatti, non sa che può diventare una farfalla e volare libera e leggera nel cielo azzurro, posandosi sui fiori più belli e gustando pienamente la vita... si limita a trascinarsi a terra con fatica e probabilmente, non ha neanche la voglia di alzare gli occhi al cielo.

Allo stesso modo, ho trascinato la mia vita, convinta di non poter fare nulla di più e forse era meglio accontentarmi di quello che avevo senza aspettarmi niente di bello, evitandomi così le delusioni, sprecando la mia vita non vivendo.

Tutto il malessere psico - fisico che mi ha accompagnato per anni mi ha portato a farmi tante volte una domanda: ***“E se invece fossi nata, per essere qualcosa di più e magari neanche lo so?”***.

Questa domanda o forse l'esigenza profonda di esplorare le mie possibilità e potenzialità che in qualche modo sentivo bloccate, è cresciuta con me fino ad arrivare a diventare un bisogno vero e proprio che chiedeva di essere soddisfatto.

Il processo di trasformazione (la metamorfosi) di cui sono stata protagonista in quest'ultimo anno, è partito proprio da qui. Ho fatto una scelta... io volevo davvero volare... non mi bastava più trascinarci faticosamente.

Solo che non sapevo ancora come fare.

Avendo frequentato la scuola triennale di Counseling Biosistemico, terminata nel 2007, lavorando su me stessa, approfondendo e imparando a gestire in modo più costruttivo le mie emozioni, molte cose erano migliorate, tuttavia sembrava che qualcosa ancora non fosse stata completata.

Dopo ben cinque anni, nel 2012, l'incontro con il Dott. Rudy Russo – Direttore di ADSUM (Scuola di Formazione), formatore in PNL e ideatore del metodo KHR<sup>®</sup>, a un corso per operatori pastorali, mi ha portato a sperimentare in prima persona e attraverso i feedback positivi dei presenti, un piccolo assaggio di questo metodo.

La velocità con cui l'intervento funzionava e il linguaggio specifico utilizzato mi ha positivamente incuriosito e stimolata a iscrivermi al corso di specializzazione in Counseling PNL - KHR<sup>®</sup> che da lì a breve sarebbe partito.

Sentivo il bisogno di darmi queste nuove e specifiche competenze, approfondendo i temi della comunicazione attraverso il potere che il linguaggio esercita sui risultati che possiamo ottenere nella nostra vita. Con l'aiuto della PNL e con il KHR<sup>®</sup> poi, avere l'opportunità di poter riscoprire tutte quelle risorse che avevo inconsciamente accantonato per ristrutturare comportamenti e abitudini che ormai, divenuti inutili, mi limitavano, trasformandoli in potenzianti.

Iniziando non sapevo precisamente cosa sarebbe successo, ma ora che sono quasi al termine di questo nuovo percorso professionale, mi rendo conto di aver ricevuto anche più del previsto.

Ritengo in un tempo relativamente breve, di aver perfezionato e raffinato notevolmente le mie capacità professionali e cosa ancora più importante, ho arricchito e trasformato quelle umane.

Mi auguro che nelle pagine seguenti, possa leggersi, attraverso quello che sono riuscita ad apprendere e mettere per iscritto, tutta la mia gratitudine per il miglioramento personale che ho ricevuto e per le nuove competenze professionali che mi sono state consegnate.

Mi riprometto di metterle pienamente a disposizione di quanti sentiranno il bisogno di accedere alle proprie risorse personali con l'aiuto di questa metodologia, per iniziare un possibile percorso di cambiamento attraverso la consapevolezza di quale potere profondo ha sul rapporto con noi stessi e nelle relazioni con le altre persone, *il fenomeno del linguaggio*, pura magia che trasforma la nostra vita.

## **INTRODUZIONE**

Il termine Counseling deriva dalla parola latina “**Consulo**” che vuol dire venire in aiuto, avere cura di. La domanda cui vorrei dare una possibile risposta argomentandola con questo lavoro è:

*In questo momento di difficoltà sociale nel vivere le relazioni faccia a faccia, sostituite da una comunicazione di tipo mediatica che rende falso e fittizio un’incontro, in che modo, e con quali strumenti, il Counseling PNL - KHR® si propone per essere un'opportunità nuova e concreta d'intervento e di aiuto a favore di chi vive uno stato di disagio relazionale o decisionale?*

Ho pensato di dividere questo elaborato in tre parti:

Il *primo capitolo*, diviso in due paragrafi, rappresenta un po' un viaggio che ha toccato varie tappe del mio percorso formativo.

Il primo paragrafo tratta il vissuto della mia esperienza personale e, di come, il Counseling, in tutti gli anni di formazione sia stato per me il vero strumento di cambiamento. Mi ha portato a una migliore conoscenza di me stessa, a migliorare il mio modo di relazionarmi con gli altri, a gestire in modo più funzionale le mie emozioni, a migliorare il mio linguaggio e a risanare conflitti che m'impedivano di crescere e di esprimere pienamente le mie capacità.

Il secondo paragrafo, nella prima parte, descrive sommariamente alcune esperienze di Counseling PNL - KHR®, vissute durante il periodo della formazione, nel rispetto della privacy dei protagonisti, che mi hanno vista nel ruolo di Counselor.

La descrizione degli incontri è stata da me arricchita anche da alcune considerazioni personali derivate dalle esperienze professionali vissute.

La seconda parte, descrive in modo dettagliato l'esperienza del mio tirocinio formativo previsto, svoltosi presso un centro di ascolto parrocchiale, che mi ha vista impegnata per diversi mesi in un percorso di accompagnamento riguardante un ragazzo sedicenne, affidatoci dal Tribunale Minorile di Lecce, tramite i servizi sociali del mio comune.

Il *secondo capitolo*, diviso in dieci paragrafi, presenta un'analisi della PNL, attraverso la sua storia e i vari strumenti utili al professionista Counselor che la pratica, per comprendere, modificare il linguaggio e gli schemi comportamentali che un individuo apprende attraverso le esperienze vissute utilizzandoli, poi, come strategia nell'affrontare la vita e per relazionarsi con gli altri, riorganizzandoli in modo più funzionale, al fine di raggiungere specifici obiettivi.

Nel *terzo capitolo*, diviso in cinque paragrafi, l'attenzione si concentra sull'approfondimento dell'attività di Counseling, nello specifico trattasi di Counseling PNL – KHR<sup>®</sup> di come il professionista deve entrare nello stato giusto per creare stati utili al cliente, dell'azione benefica del KHR<sup>®</sup> sulla riarmonizzazione dei processi consci e inconsci al fine di ottenere uno stato di benessere che può attivare le risorse giuste nella persona, dell'aspetto legislativo e del codice deontologico cui questa nuova professione deve fare riferimento dopo l'approvazione della legge 4/2013.

Buona parte di questo lavoro è frutto di ricerca d'informazioni ricavate attraverso la lettura di diversi testi e manuali, alcuni sono materiale didattico fornito dalla nostra scuola di formazione, altri sono stati da me utilizzati per approfondire temi che suscitavano la mia personale curiosità, ad esempio il libro *“La mia voce ti accompagnerà”* di Milton Erickson.

Altro materiale, invece, arriva attraverso un'opera minuziosa di selezione e contestualizzazione delle informazioni presenti nei vari siti internet cui ho fatto riferimento e di appunti presi durante il periodo di formazione.



Inoltre, alla parte tecnica, ho ritenuto utile associare di volta in volta, alcune riflessioni, osservazioni e valutazioni personali derivanti dalla mia esperienza diretta vissuta con notevole partecipazione e grande curiosità nel voler verificare direttamente i benefici concreti del KHR® che unito alla PNL sono stati la vera sorpresa di questo indirizzo metodologico di Counseling.

Infine, volendo rendere ancora più creativo questo lavoro, ho pensato di arricchirlo con alcune foto che ritraevano i personaggi cui ho fatto riferimento come Richard Bandler, John Grinder, Robert Dilts (padri fondatori della PNL), Milton Erickson, Sigmund Freud, Carl Rogers (psicoterapeuti), Rudy Russo (formatore e ideatore del metodo KHR®), con immagini prese da internet riguardo all'argomento trattato e con mappe elaborate personalmente da me.

Ritengo che l'inserimento di alcune immagini, disegni o mappe, possa essere in qualche modo di aiuto nel riassumere e focalizzare meglio i contenuti che ho descritto rendendoli anche visivamente piacevoli.

Per finire, in alcuni paragrafi dei tre capitoli, sono presenti anche alcuni esempi concreti sia dell'attività di Counseling attraverso domande specifiche, sia alcuni esempi di linguaggio metaforico, di submodalità, di convinzioni ecc.

La parte finale riguarda le conclusioni cui ho dedicato molta cura e ampio spazio, che attraverso il riprendere un po' tutti gli argomenti, penso, in modo circolare e colorandoli con la mia parte creativa, sviluppata anche grazie a questa metodologia, si sono ricollegate con la parte iniziale, chiudendo in questo modo il cerchio.

Chiude tutto il lavoro, un piccolo glossario contenente una lista di termini specifici degli argomenti trattati, in ordine alfabetico, seguiti da una breve spiegazione, che ho utilizzato per la stesura dei vari paragrafi, la bibliografia e la sitografia a cui ho fatto riferimento.

## ***CAPITOLO 1: L'ESPERIENZA***

### **ESPERIENZA PERSONALE**

La mia esperienza personale di cambiamento ha inizio nel Gennaio 2004 quando mi sono iscritta per pura curiosità a un corso di comunicazione ecologica in cui il 1° livello era quello per diventare un facilitatore di gruppo.

Dal punto di vista teorico mi sembrava un'esperienza facile, interessante, una novità per me e così decido di partire. Già, partivo in quel lontano Gennaio 2004 senza sapere né dove, né quando, né come sarei arrivata fino a qui, non avrei mai potuto neanche lontanamente immaginare quali profondi e grandi trasformazioni sarebbero arrivate nella mia tranquilla, semplice e lineare vita.

Fin dal primo modulo, quando il formatore, persona divenuta una guida preziosa per il supporto che mi ha dato durante tutto il percorso nei momenti difficili che ho vissuto, ci ha chiesto cosa ci aspettavamo dal corso, mi è stato chiaro che non avevo un punto preciso di arrivo, anche se mi mettevo in una condizione di apertura e soprattutto di curiosità verso tutto ciò che potevo raccogliere in quel lungo periodo di formazione. Tuttavia la cosa che ho riconosciuto e che ho sentito appartenermi veramente, era il fatto di ricercare la conoscenza di me stessa, perché io non sapevo niente di me.

In seguito ho scoperto che avevo davvero bisogno di essere ecologica con me prima che con gli altri avendo più chiara cosa fosse la comunicazione ecologica.

Una delle cose fondamentali, dal mio punto di vista, è stata comprendere che il primo passo era rivedere il mio modo di fare che non mi permetteva di entrare in sintonia e rapport con gli altri.

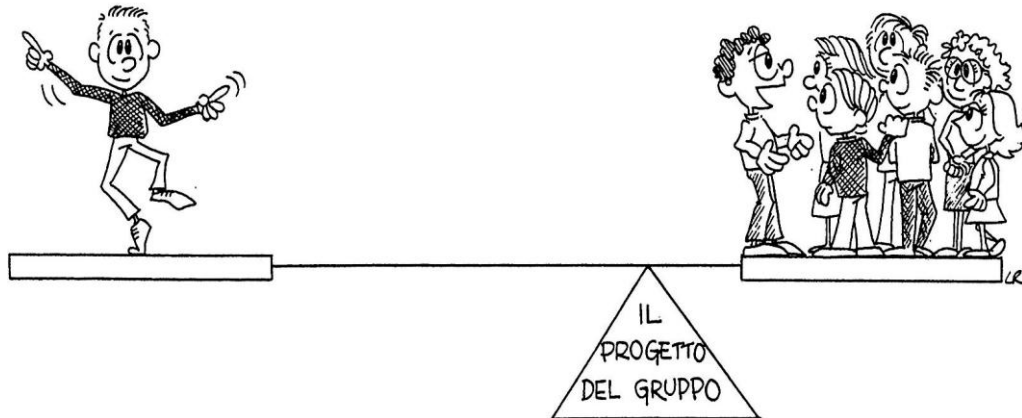
A dirla così sembra facile, è stato invece l'ostacolo più duro da accettare e superare, in qualche modo non potevo sempre prendermela con gli altri che non mi comprendevano, forse invece era qualcosa di me che mi metteva in questa difficoltà di comunicazione.

Da subito mi è stato chiaro che mentre ero andata lì per apprendere nuove teorie, mi trovavo invece a fare concretamente esercizi ed esperienze attive con altri colleghi cui non ero per niente preparata e che rifiutavo. Tutto questo ha generato un grosso conflitto tra me e il gruppo che di volta in volta mi rimandava cose che proprio non riuscivo ad accettare, e come atteggiamento mio di risposta che mi era molto consono nelle difficoltà, volevo scappare abbandonando tutto già dal secondo incontro.

Prima l'ascolto del mio punto di vista e poi l'aiuto del formatore nel farmi comprendere cosa stava succedendo hanno, di fatto, migliorato notevolmente il mio l'atteggiamento di fuga o di attacco in uno più costruttivo di crescita individuale e di rapporto con il gruppo trovando così un migliore equilibrio tra i miei bisogni e quelli degli altri rispettando sia le diversità di ognuno di noi (individui) che il contesto stesso (gruppo).

Ho imparato che favorendo la crescita reciproca si evita che una parte subisca danno a vantaggio dell'altra e che comunicare in modo ecologico, significa rispettare i propri bisogni attraverso la piena espressione di sé tenendo presente il raggiungimento però anche dello scopo collettivo, significa avere l'opportunità di usare le proprie capacità espressive e di mostrare le proprie scelte decisionali.

## L'EQUILIBRIO TRA L'INDIVIDUO E IL GRUPPO



Era quello che mancava a me, dare voce alle mie capacità espressive e non riuscendoci veniva fuori una rabbia che scaricavo sugli altri.

Anche se ho passato quasi tutto il primo anno in questa situazione, nell'attraversare questo passaggio, il gruppo è stato di fondamentale importanza, per la possibilità di confronto, di sostegno, di farmi vedere cose di me che proprio non riuscivo a vedere, per la possibilità che mi ha dato di esprimere pareri e opinioni, per farmi sentire parte di qualcosa dove contavo anch'io.

I benefici concreti di questo primo anno di formazione, mi hanno permesso di riprendere a valorizzare me stessa, di considerare che ci fosse anche il mio tempo e il mio spazio, ritrovare la fiducia negli altri, imparare a esprimere i miei bisogni e ascoltare quelli degli altri, comunicare in modo diverso.

Ancora non lo sapevo e quasi senza accorgermene sono entrata nell'esperienza, potendo sperimentare in prima persona il Counseling di cui nel frattempo sentivo parlare e che prevede proprio lo sviluppo delle proprie potenzialità e la libera espressione di sé favorendo così, sempre più la stima di me stessa.

La vera scoperta, dunque, è stata quella che tutto il processo di trasformazione è avvenuto, di fatto, solo attraverso la relazione e un diverso modo di comunicare.

Con la PNL che oggi sto approfondendo e applicando nell'attuale corso di specializzazione Counseling PNL – KHR<sup>®</sup>, ho potuto toccare con mano come anche nella comunicazione ecologica la cosa veramente importante per una relazione costruttiva è il linguaggio, derivante direttamente dal nostro pensiero, producendo, poi, azioni e io avevo sempre pensato in modo negativo esprimendomi in maniera unilaterale, salvo poi avere la pretesa che gli altri mi comprendessero e di conseguenza entravo nel conflitto.

Ho imparato, non senza difficoltà, ad allargare il mio pensiero e la mia visione delle cose e delle persone, che si trae maggiore vantaggio dalla ricchezza che dà avere un pensiero multifattoriale rispetto al limite del pensiero unilaterale, cose che oggi sto ritrovando anche nella PNL, dalla logica vantaggio – svantaggio e non giusto o sbagliato.

Da questo momento in poi tutto ciò che era cominciato come una curiosità diventa il mio percorso formativo e di crescita personale, cioè volevo darmi un'altra forma con apprendimenti nuovi e mi sono iscritta a una scuola triennale di Counseling con il metodo Biosistemico e anche qui devo dire che non mi era perfettamente chiaro a cosa andavo incontro.

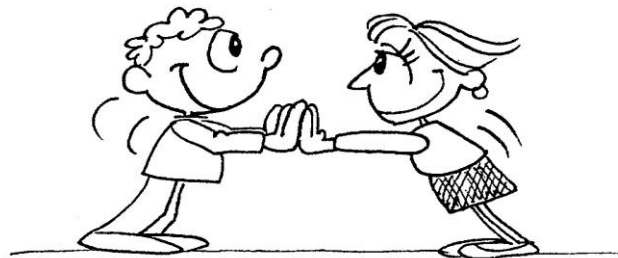
Il Counseling Biosistemico utilizza due modi di accesso alla persona cioè il canale corporeo e quello verbale mettendoli in connessione e li integra, tutto questo avviene attraverso la relazione, il contatto emotivo e l'attivazione corporea.

L'obiettivo del Counseling Biosistemico è di armonizzare le funzioni del sistema simpatico che consente l'attivazione dell'azione e il sistema parasimpatico che consente l'attivazione delle funzioni del riposo e del recupero energetico in modo che i processi dei due sistemi avvengano alternativamente altrimenti sarebbe come spingere il pedale dell'acceleratore mentre si frena.

Evitare di sostare troppo a lungo in uno dei due sistemi, crea condizioni di benessere che stimolano l'approfondimento delle emozioni, sollievo e desiderio di cambiamento a livello personale.

In Biosistemica, il corpo fonte di energia, è considerato importante perché attraverso il contatto positivo si ottiene rilassamento, riducendo le tensioni, la concentrazione mentale si prolunga e il pensiero diventa più spontaneo oltre a facilitare la relazione con l'altro.

## RISCALDAMENTO FISICO



In tutto questo la mia idea era sempre quella di apprendere informazioni nuove, solo che, non mi era perfettamente chiaro di come i nuovi apprendimenti, soprattutto quelli corporei, agivano dentro di me, modificando il mio comportamento.

Non erano semplicemente informazioni che stavo immagazzinando ma il mio nuovo *sapere* mi stava conducendo verso un *saper fare* in modo diverso e nel tempo tutto si sta trasformando nel *saper essere*.

Ognuna di queste fasi mi ha portato ad acquisire nuove competenze, ed è avvenuta in tempi diversi poiché il tempo per sapere è relativamente breve, per il saper fare c'è stato bisogno di tempi medi e per il saper essere, il tempo è lungo.

Mentre succedeva tutto questo dentro di me, ancora non mi accorgevo dei cambiamenti che avvenivano invece anche nelle mie manifestazioni fisiche e di come, quando nel profondo della persona cambia qualcosa, inevitabilmente e senza alcuno sforzo cambia anche ciò che è riflesso all'esterno.

Ancora una volta il gruppo è stato per me di grande aiuto a farmi vedere come anche il mio corpo cambiava nella postura, nel lasciare andare le tensioni, nel lasciarmi coinvolgere nei giochi e nelle attivazioni corporee ecc.

Il bilancio dell'esperienza di questo primo anno e dei successivi è stato per me assolutamente positivo su tutti i fronti, aiutandomi a superare molte delle mie difficoltà, pur non credendo invece di riuscirci.

Con i formatori, poi, ho avuto un feeling quasi con tutti e quest'altro aspetto mi ha permesso di lavorare molto e bene sulla mia persona. Mi sono sentita quasi una spugna che assorbiva tutto quello che veniva detto, non ho preso molti appunti scritti, ho lasciato invece che la mia mente imparasse attraverso la parola dei formatori e le esperienze che vivevo con le esercitazioni pratiche, tutto ciò ha funzionato meglio rispetto a lezioni di tipo solo teorico.

Mi permetto di rilevare l'importanza di quest'aspetto nella formazione, poiché ho imparato che per passare dalla semplice *conoscenza* alla *competenza* c'è un passaggio importante ovvero il bisogno di fare esperienza e di riflettere su di essa.

Accompagnata da tutto questo, ho portato a termine il corso di Counseling Biosistemico ad Aprile del 2007 e per una serie di situazioni personali ma anche per non sentirmi ancora sicura verso una professione

che non era delineata perfettamente come legge e di cui si sapeva ancora poco, non ho mai esercitato realmente. Erano competenze che mi ero data e che mi erano servite tantissimo a livello personale, mi avevano fatto crescere, aprire nuovi orizzonti ma tutto si era fermato lì.

Il 3 maggio 2007 arriva nelle mie mani, come regalo da parte di alcune amiche e colleghe del corso di Counseling Biosistemico, un piccolo libro, semplice, di facile lettura il cui titolo era : ***“La donna che ritrovò la voce.”***

In un primo momento mi sono chiesta che attinenza potesse avere con me questo titolo che in qualche modo mi risuonava dentro e che le mie amiche ritenevano adatto alla mia persona e al percorso professionale che insieme a loro, avevo vissuto nei tre anni precedenti.

Nel leggerlo però ho compreso molte cose della mia vita, del mio percorso e della mia crescita personale.

Nel libro l'eroina viene invitata a pensare al mondo in modo nuovo, a rivedere la sua vita con occhi nuovi, a porsi domande su come relazionarsi con le persone che sembravano agire contro di lei, in che modo poteva farsi sentire, in favore di quello che credeva, cosa fare per rendere i luoghi che viveva, migliori.

Ho capito che era quello che mi era mancato: la voce.

Negli anni non ero riuscita a dare voce a quello che c'era dentro di me, così proprio come l'eroina del libro che solo dopo un viaggio avventuroso e a volte doloroso dentro di sé, era alla fine, riuscita a ritrovare la sua voce, proprio come è successo a me alla fine del mio corso.

Era questo che mi legava al titolo del libro.

Solo ora, però, comprendo che in quel lontano 2007 iniziava, senza che io lo sapessi, la mia storia personale con il KHR<sup>®</sup> che avrei incontrato ben 5 anni dopo.



Nel Marzo 2012, si apre un altro capitolo della mia vita con l'incontro del Dott. Russo (responsabile di ADSUM – Scuola di Formazione in Counseling PNL – KHR®) a un corso di formazione per operatori pastorali.



L'assaggio che ho avuto di questo nuovo indirizzo di Counseling in PNL – KHR® mi ha suscitato notevole curiosità, anche se a dirla tutta, la velocità con cui l'intervento si esegue, mi ha lasciata un po' perplessa. Abituata con il modello Biosistemico a un tempo più lungo per l'approfondimento delle emozioni, mi sembrava tutto troppo immediato e veloce. Tuttavia il feedback di ritorno di chi si trovava a vivere questi brevi momenti era senz'altro positivo e concreto e questo mi ha stimolato a volerne sapere di più e meglio e mi sono iscritta al corso di specializzazione che da lì a breve sarebbe partito.

L'esperienza di questo nuovo anno di formazione è stata di completamento e ampliamento di quello che avevo già appreso. Mi ha dato una competenza che voglio identificare come una ricchezza raffinata ed elegante e a dirla metaforicamente parlando è stato come guarnire una torta con tanti particolari che pur fatta di buona materia, era, però spoglia, in questo riconosco che per avere l'idea precisa del tutto ci deve essere il contenuto ma anche la forma.

In quest'anno ho dato una forma più definita a questa professione, integrando le mie conoscenze, ampliandole, perfezionandole, arricchendole, dando a tutto questo anche una cornice più precisa, poiché finalmente, dopo anni di lotte delle associazioni di categoria, quest'anno ha visto, con la legge 4/2013, il riconoscimento, da parte dello Stato, delle professioni non organizzate in ordini e collegi tra cui anche il Counseling.

Dal punto di vista personale, questo corso mi ha dato la possibilità di trasformare il mio pensiero da negativo, limitante e sabotante in positivo e possibilista.

Mi spiego meglio.

Ho sempre creduto che ciò che succedeva nella mia vita fosse, perché doveva essere così, quasi lo subivo senza poterci fare niente per cambiare le cose. Il Corso di Counseling PNL – KHR<sup>®</sup> mi ha aiutata a comprendere e sperimentare come e in che misura posso essere la protagonista consapevole della mia storia, quali sono le potenzialità presenti dentro di me e anche come attivarle.

Ho vissuto tutto questo periodo di formazione come accelerazione e potenziamento. Non credevo molto nel potere del linguaggio, pensavo fossero solo parole, ma approfondire come invece il pensiero agisce, dando una direzione precisa alla mia vita, mi ha dato la dimensione del potere presente nelle parole siano esse positive o negative, potenziandoci o limitandoci.

La vera ricchezza, per me, è stata scoprire di quali strumenti potenti siamo dotati, anche se, non ne siamo pienamente consapevoli.

Durante le esercitazioni pratiche con il metodo KHR<sup>®</sup> ho vissuto anche l'accelerazione con cui alcuni processi subivano una trasformazione dentro di me. Visualizzarmi in un certo modo ha, di fatto, cambiato la percezione di me stessa. Sentivo proprio la forza che le nuove immagini e le parole mi davano e osservavo come anche l'atteggiamento cambiava insieme ai miei pensieri.

La vera scoperta, per me, di questo percorso formativo, è stata quella che la maggior parte della nostra vita è determinata dall'inconscio. Io ero una persona molto razionale che utilizzava solo la testa, escludendo in modo totale l'inconscio e il potere che invece esercita sulle vicende della mia esistenza. La mia curiosità, stimolata da quest'argomento, mi ha portato a sperimentare su me stessa e su altre persone, come apprendimenti, cambiamenti, intuizioni, emozioni, azioni ecc. sono frutti dell'inconscio e che solo agendo a questo livello, si può operare una vera e duratura magia di cambiamento.

In un primo momento mi sono sentita disorientata, in breve tempo, però, ho provato una grande gioia, quella di comprendere e sperimentare che riunendo la mia mente conscia e la mia mente inconscia, in realtà, ho raggiunto l'unità di me stessa, recuperando una forza incredibile, al contrario tenere separate le due cose mi ha indebolito, creando forti conflitti dentro di me che non mi permettevano neanche di crescere.

E' stato come scoprire che per rendere fertile il deserto c'è bisogno dell'acqua.

Per motivi personali, tutto quest'anno trascorso è stato ancora molto difficile e pur attraversando momenti in cui sentivo che tutto mi crollava addosso, ho comunque potuto verificare che quelle risorse stimulate durante le esercitazioni sono riaffiorate a sostenermi, a farmi andare avanti, a rialzarmi, notando come, nonostante tutto, il mio linguaggio rafforzava tutto questo con pensieri e parole positive.

**Secondo Mazzoni (2000) c'è apprendimento quando un individuo manifesta un nuovo comportamento, e che dopo essersi manifestato, si mantiene nel tempo.**

Nel mio caso specifico, posso dire, pur con sofferenza e fatica, che i nuovi apprendimenti insieme all'assunzione di responsabilità nel voler diventare protagonista delle mie scelte, sono stati più forti e hanno vinto su ciò che mi ha accompagnato nella vita per tanti anni, non permettendomi di percorrere la strada giusta verso la mia piena realizzazione.

Secondo alcuni studi antropologici, infatti, il cambiamento è visto come un atto, scelto liberamente dalla persona, di una progettualità di vita responsabile.

In conclusione, potrei dire, per l'esperienza personale vissuta, che quando sono stimulate e arricchite le risorse della persona a livello profondo, pur attraversando momenti di crisi e difficoltà, il nuovo apprendimento incorporato ormai nel proprio sistema, si attiva immediatamente a contrastare e a togliere sempre più spazio ai vecchi modelli, che nel mio caso erano limitanti, auto sabotanti e depotenzianti. Quello che ho ricevuto in questo corso, credo, non sia possibile quantificarlo, sono partita con un'immagine di me debole, senza obiettivi, triste, lamentosa, e senza prospettive né personali né professionali, sto per arrivare alla fine di questo percorso con un'immagine di me, che mi accompagnerà da questo momento in poi, di un aereo sulla pista con motore acceso pronto per volare sempre più in alto...

## **IL TIROCINIO... L' ESPERIENZA PIU' BELLA**

Personalmente credo che le esperienze pratiche di Counseling fatte in quest'anno di formazione sono una delle cose più belle e interessanti, per me, di questo corso.

Parlare teoricamente di tutto quello che riguarda il Counseling, sicuramente fa di me una professionista che conosce i contenuti della professione. Per diventare davvero competente, tuttavia, ho sperimentato che l'unica strada è fare esperienza il più possibile, riflettendo su quanto è accaduto rivedendo i passaggi, provando a rivivere le sensazioni e sentire cosa si riesce a percepire. Nel mio caso, ho ritenuto utile, anche scrivere delle considerazioni a caldo da rileggere in seguito, potendomi, così, anche confrontare poi con un supervisore per riflettere insieme sul vissuto professionale.

Fare qualche esperienza concreta di Counseling rientra nel tirocinio formativo di questo corso e così, appena avuta l'occasione, su richiesta di una cliente, ho colto subito la possibilità di sperimentarmi come Counselor. Qui di seguito riporto la descrizione della seduta, risultata essere un'esperienza professionale molto importante per me, senza riferimenti precisi che violino la privacy della persona, vissuta con grande emozione sia da me sia dalla cliente per il risultato raggiunto...

**15 Marzo 2013**

Un giorno, mentre ero fuori per le mie commissioni quotidiane, incontro una persona che conoscevo, ci siamo fermate per un caffè parlando un po' di quello che stavamo facendo in quel periodo.

Lei mi racconta alcune cose della sua vita, io le mie, e che stavo frequentando il corso di specializzazione.

Mi ha chiesto nello specifico di cosa si trattasse e ho iniziato a descriverle qualche aspetto del Counseling.

Parlando, è venuto fuori che in quel periodo, la persona in questione, aveva problemi a un braccio che non riusciva più ad alzare per un'infiammazione che le bloccava i movimenti. Nonostante alcuni farmaci antinfiammatori e fisioterapia proprio non riusciva a fare alcun movimento.

Volendo fare pratica e sperimentare quello che avevo appreso fino a quel momento al corso, le ho chiesto se volesse provare una seduta di Counseling e vedere cosa succedeva. Stimolata dalla curiosità con cui ne avevo parlato, mi ha detto subito di sì e ci siamo accordate per il giorno e l'ora.

Arriva al nostro incontro tesa e con un po' in ansia, allora le chiedo come va il dolore al braccio e mi risponde che nel frattempo è peggiorato non avendo ancora trovato la soluzione giusta al problema, inoltre, non riuscendo a sollevarlo ha difficoltà anche a vestirsi o a svolgere le altre attività. Finita questa breve parentesi di colloquio, metto su un cd di musica rilassante, mi siedo accanto a lei facendole assumere una postura senza asimmetrie, guidandola nella respirazione e molto lentamente le faccio chiudere gli occhi lasciando per un po', che il suono della musica sia l'unico rumore presente nella stanza.

Lentamente si rilassa, ed io inizio a parlarle del piacere di volare e della libertà che questo consente.

Mentre faccio questo, guardo cosa succede sul suo viso, traspaiono già la rilassatezza, il piacere di quello che si stava vivendo, più luminosità sul volto, ma niente di tutto ciò mi aveva preparato a quello che un attimo dopo sarebbe successo. Mentre era così piacevolmente rilassata, alza entrambe le braccia e simula il movimento delle ali.

Per un attimo questa cosa mi ha stupito, perché aveva detto che un braccio non lo poteva proprio muovere ed io non sapevo cosa pensare di quello che stava accadendo.

Intuisco che è meglio continuare su quella strada e accompagnandola con le parole, proseguo per qualche altro minuto ancora, infine la riporto molto lentamente alla consapevolezza della stanza fino a quando riapre gli occhi. Qualche minuto di silenzio, per poi commentare il vissuto di quell'esperienza.

Io le ho fatto presente che durante la seduta lei aveva alzato entrambe le braccia ma cosa ancora più incredibile lei non se ne era accorta, a quel punto ha provato a rifarlo consapevolmente rendendosi, così conto, che poteva muovere il braccio infiammato.

Alla sua incredulità si è aggiunta la mia, non riuscivo a spiegarglielo e neanche potevo immaginare ciò che era accaduto, ma quel momento di rilassamento, accompagnato dal movimento credo senza nessuna resistenza da parte sua, aveva, di fatto, sbloccato il braccio.

Per sua stessa ammissione, neanche la fisioterapia era riuscita a riabilitarlo, invece era accaduto in quell'ora di quel pomeriggio passato a fare esperienza io come Counselor, lei come cliente.

Nel salutarci ci siamo ripromesse di risentirci per verificare se il dolore si fosse ripresentato.

Alcuni giorni dopo, la sua telefonata, mi ha confermato che non solo il dolore era scomparso e poteva tranquillamente muovere nuovamente il braccio, ma aveva anche ricevuto una nuova proposta di lavoro, trasformando quello che sembra essere un periodo negativo della sua vita su diversi fronti, in una nuova partenza.

A distanza di tempo, ci sentiamo per telefono, confermandomi ancora, che per lei è stata un'esperienza davvero incredibile per i benefici ricevuti, da ripetere quanto prima.

-----

Nel mese di Maggio 2013, ADSUM, la nostra Scuola di Formazione, in collaborazione con i servizi sociali del comune di Surbo (Le), ha attivato uno sportello gratuito di Counseling per quanti volessero usufruirne e per far conoscere meglio la nostra professione.

Ho dato la mia disponibilità a questo servizio e mi sono ritrovata così a fare una nuova esperienza professionale con una cliente arrivata presso lo sportello.

Dopo una breve pubblicizzazione del servizio offerto, da parte del nostro direttore, Dott. Rudy Russo, presso i vari plessi scolastici del comune e la distribuzione di volantini pubblicitari, si è presentata una mamma stimolata e incuriosita dalle informazioni che la figlia aveva comunicato a casa in seguito all'incontro avuto a scuola.

Per ovvie ragioni di privacy e di segreto professionale, la mia descrizione del vissuto con la cliente sarà priva di qualsiasi riferimento alla persona e attenendomi a raccontare i punti strettamente necessari per riportare l'esperienza professionale di cui sono stata protagonista.

Gli incontri sono stati solo due per l'avvicinarsi delle vacanze estive, il primo è avvenuto il 13 giugno 2013, il secondo a una settimana di distanza precisamente il 20 giugno 2013.

Hanno avuto entrambi la durata di un'ora circa, nel primo incontro, anche se è stato condotto da me principalmente, erano presenti altre due colleghe di mediazione familiare e una Counselor, nel secondo incontro, invece, ero presente solo io.

La presenza di altri operatori durante l'incontro si è resa possibile perchè tutti, anche i mediatori familiari, sono tenuti al segreto professionale.



## **13 Giugno 2013 - Primo Incontro**

Incontro la signora per la prima volta, per lei è già il secondo appuntamento presso il centro di ascolto, in cui si è presentata con due bambine, una di dieci e una di dodici anni. La signora ha saputo dello sportello dalla figlia di dodici anni per la pubblicità fatta a scuola.

E' venuta perché a suo parere, una delle figlie manifestava dei problemi.

Nel primo colloquio conoscitivo, in cui io non ero presente, i colleghi, hanno avuto la sensazione di un'ansia eccessiva da parte della signora, vissuta di riflesso dalla figlia con alcuni disagi e tensioni e in accordo con lei si è stabilito un successivo incontro più approfondito.

Il 13 giugno, si è presentata con le figlie e l'equipe presente, ha ritenuto di operare in separata sede con la madre e le due bimbe.

Alcuni di noi presenti si sono occupati delle due bambine separatamente, mentre io e altre colleghe abbiamo vissuto una seduta di Counseling con la madre. Il colloquio è stato condotto principalmente da me, con alcuni interventi delle Mediatrici Familiari presenti.

Da questo primo momento della seduta è risultato che la signora soffre di una malattia da alcuni anni e ha incominciato ad avere problemi di ansia per la sua salute, perciò quando la figlia ha manifestato qualche disagio fisico, la sua preoccupazione eccessiva l'ha portata a credere che anche la bambina potesse avere il suo stesso problema.

Per questa sua paura, ha incominciato a portare la bambina da vari medici senza che tuttavia riscontrassero niente di patologico, ma nonostante ciò, la sua ansia cresce tanto che non lascia più spazio alle bambine, controllandole costantemente.

Avuto un quadro più chiaro della situazione, ho ritenuto che l'aspetto ricorrente sul quale poter agire, in questa prima fase, fosse quello dell'ansia, come da lei stessa dichiarata, di cui avrebbe voluto liberarsi, alleggerendo il cervello da pensieri e preoccupazioni per sentirsi più libera, e che da sola, pur avendoci provato, non era riuscita a fare.

Non riusciva a respirare liberamente.

Con un breve esercizio dove poteva riprendere contatto con il suo stesso respiro, in silenzio, durato alcuni minuti (con la sua stessa mano sul petto), guidata dalla mia voce e dalla postura che le ho fatto assumere, è riuscita finalmente a respirare più liberamente e a prenderne consapevolezza, fino a rilassarsi. Alla fine, quando le ho chiesto come si sentiva in quel momento, mi ha risposto che si sentiva la testa vuota e libera.

Per questo risultato raggiunto, ritengo che la seduta sia andata a buon fine e la signora si è resa disponibile a continuare con qualche altra seduta di Counseling avendo sperimentato di persona, attraverso l'esercizio, il cambiamento del suo stato interno in quel preciso momento.

## **20 Giugno 2013 - Secondo Incontro**

Oggi come d'accordo precedente, la signora è tornata per una nuova seduta di Counseling. E' venuta ancora accompagnata dalle due bambine, con un'aria stanca, faticando anche a camminare.

Nello sportello eravamo presenti in due, io e una collega Mediatrice Culturale, così abbiamo stabilito di comune accordo che lei si occupava delle bimbe, mentre io facevo la seduta con la madre.

Ho chiesto come si era sentita dopo il nostro incontro, la risposta è stata abbastanza bene, solo che oggi si sentiva poco bene e aveva più bisogno di riposare.

Il colloquio con la signora è durato circa venti minuti, chiarendo altri aspetti del suo quotidiano mentre continua a manifestare sempre lo stesso disagio e preoccupazione nei confronti della bambina, che per ora sta bene, ma la sua preoccupazione riguarda già quando arriverà l'inizio della scuola.

A questo punto, le chiedo cosa succede nell'organizzazione familiare quando c'è vacanza e quando invece c'è scuola.

La sua risposta è stata che durante le vacanze si possono fare tutte le cose con tranquillità e senza fretta, mentre durante il periodo della scuola si sente in uno stato di agitazione continua, dovendo occuparsi di ogni cosa affinché tutto sia sotto controllo e a posto.

Le chiedo cosa succederebbe se le bambine facessero da sole qualche compito, mi risponde che non è possibile, perché non si sbrigano mai, magari dimenticano di fare qualcosa e questo non va bene, allo stesso tempo sente il bisogno di volersi rilassare un po'.

Avendo chiarito ulteriormente la situazione, decido di non chiederle altro e fare ancora l'esercizio di respirazione questa volta però accompagnandola e sostenendola con la mia mano dietro la schiena.

Dopo un primo momento di difficoltà nel respirare, sopraggiunge il rilassamento e una respirazione sempre più profonda.

Tutto questo dura diversi minuti, poi inizio con la fase del KHR<sup>®</sup> guidandola attraverso un'esperienza di fantasia e parole, giungendo a un'immagine, per lei cara, fino alle lacrime, dicendomi che le fa bene piangere perché è come se si sciogliesse qualcosa dentro, ma a casa lo fa solo quando è da sola. E' la prima volta che riesce a farlo insieme con qualcuno.

Dopo diversi minuti vissuti in questa fase di rilassamento, molto lentamente, la riporto alla consapevolezza della stanza e del momento, ritenendo opportuno condividere qualche attimo di silenzio fino a quando non è stata pronta a parlare di nuovo.

Nel feedback che le ho chiesto sull'esperienza, mi ha risposto che si sentiva molto rilassata, riuscendo anche a respirare più liberamente.

Alla mia domanda, se lo stato di rilassamento che percepiva era buono per lei, mi ha risposto sicuramente che era positivo e che ne beneficiava tutto il corpo.

Quando circa un'ora dopo la collega con le bambine, è rientrata, mi ha detto che l'espressione del viso era cambiata in meglio rispetto a quando la signora era arrivata.

Anche per questo nuovo feedback, ritengo che questa seduta sia andata a buon fine, oltremodo la signora ci ha riferito il suo bisogno di trovare un'esperienza come quella da noi proposta perché a casa, da sola, non riesce mai a rilassarsi.

Infine, ci siamo salutate per le vacanze estive, considerando la possibilità, per lei, di riprendere le sedute a settembre.

Nel rivedere la bambina, ho potuto osservare che, rispetto all'incontro precedente, dove sembrava più agitata e irrequieta, era invece molto più tranquilla e serena.

-----

**A Gennaio 2014**, quasi al termine del corso di specializzazione in Counseling PNL - KHR®, inizia una fase ancora più interessante per me, quella del tirocinio vero e proprio.

Momento incantato di dinamicità, di unità tra teoria e pratica.

Il metodo è seducente, l'altro forestiero, è il viandante ricco di doni ed io sono colei che affascina al possibile benessere. Unisco i lembi dell'energia e dell'atto, per una fiducia sconfinata nell'amorevolezza delle parole, nell'attesa del momento opportuno per entrare in una relazione feconda, generatrice di vera trasformazione.

Avendo conseguito il diploma di Counselor nel 2007, mi è stata affidata la gestione del Centro di Ascolto parrocchiale, che porto avanti ormai da quattro anni, perciò mi era già sperimentata in questo ruolo con alcuni utenti del servizio.

Incontri che, hanno seguito un percorso differente rispetto al mio modo di operare, dopo questa specializzazione e che sono stati anche sporadici, avvenuti con persone diverse che, a volte dopo il colloquio non sentivano il bisogno di ritornare.

L'esperienza professionale che invece ritengo importante e molto costruttiva, per la qualità e la continuità, l'ho vissuta con un ragazzo di sedici anni, che su richiesta del Tribunale Minorile di Lecce, è stato affidato in custodia ai servizi sociali del mio comune, per scontare un periodo "forzato" lungo sette mesi, svolgendo un servizio utile di volontariato, causa alcuni piccoli reati di cui si è reso responsabile.

I servizi sociali hanno ritenuto utile, affidarlo al nostro centro per dare corso alla richiesta del Tribunale Minorile.

Oltre a svolgere attività di volontariato presso il centro Caritas, il parroco, garante temporaneo per questa richiesta, ha proposto al ragazzo un percorso di accompagnamento, durante tutto il periodo, con la mia figura professionale, rendendo così possibile per me, anche il completamento delle ore previste dal mio percorso formativo, riguardante il tirocinio.

E' stata la prima volta che mi sono sperimentata in questo ruolo con un minore, sapendo bene quanto a volte, i ragazzi siano critici verso gli adulti e le loro proposte.

Se poi si tiene anche conto che, non era stata proprio una sua libera scelta, ma quasi un obbligo che potesse favorirlo nel suo percorso di riabilitazione sociale, il quadro che ne viene fuori non era molto semplice da gestire per una tirocinante.

Come Counselor, ho sentito molto il senso di responsabilità e solo per un momento sono stata anche presa da seri dubbi sulle mie reali capacità professionali e di gestione della situazione, anche se poi mi sono detta che avrei sempre potuto trovarmi di fronte a eventi nuovi e sicuramente dentro di me avrei di certo trovato le risorse giuste per questa esperienza.

In realtà questo è il vero cambiamento che il metodo di Counseling PNL - KHR® ha operato sulla mia persona.

Prima le paure, i dubbi, le insicurezze mi avrebbero bloccato e fatto rinunciare, ora invece, pur consapevole ancora della presenza di alcune incertezze, posso contare sulla possibilità di attivare tutte quelle risorse utili, concedendomi così, il piacere di poter tranquillamente vivere esperienze diverse con curiosità e apertura acquisendo nuovi saperi.

Il codice deontologico, prima di iniziare il percorso di Counseling, prevede che ci sia il consenso informato siglato dal cliente, contenente tutte quelle informazioni utili a chiarire gli aspetti del percorso professionale che si sta per intraprendere. Nel caso specifico di un minore, invece, deve essere firmato da entrambi i genitori, che ho, di fatto, incontrato insieme al ragazzo, all'inizio del percorso, in un primo colloquio conoscitivo.

Professionalmente parlando, per me, è stata una bella sfida, perché da subito mi è stato chiaro che ero io adesso ad avere la responsabilità di condurre gli incontri, riflettendo con più attenzione, su cosa era meglio fare per lui in quel momento.

E' stata la sua postura, con le spalle molto curve in avanti, lo sguardo basso, seduto su un fianco, mani e piedi in un continuo movimento, ad attrarre immediatamente la mia attenzione, sembrava quasi appoggiato su se stesso, dandomi allo stesso tempo, una sensazione di estrema fragilità.

Tuttavia il viso aperto e la sua immediata disponibilità a dialogare con me, hanno permesso di stabilire quella sintonia necessaria e fondamentale nel creare un clima di fiducia e di leggerezza, più adatto a un ragazzo della sua età, che ha favorito la relazione.

Già in questo primo incontro ci sono stati dei risultati notevoli sia sul piano fisico, modificando la postura, sia sul piano relazionale, creandogli curiosità, interesse e voglia di continuare l'esperienza.

Se in un primo tempo avevo dei dubbi sulle mie competenze come Counselor, nel momento stesso in cui sono entrata nel ruolo professionale, è stato, direi, quasi naturale per me, mettere in atto quello che ho imparato durante la formazione.

Ho potuto fare esperienza concreta di quelle competenze che sono specifiche della relazione di aiuto, cioè accogliere, ascoltare con attenzione, essere gentili e ospitali, essere centrati su quello che sta avvenendo e soprattutto non giudicare.

Mi voglio soffermare sull'importanza dell'assenza del giudizio, perché è stato davvero importante nel raggiungimento dei risultati di questo percorso, fatto con un minore, che ha rifiutato altre proposte educative, considerandole tutte delle punizioni, proprio in virtù del giudizio che percepiva arrivare dai suoi genitori, dagli assistenti sociali e dalle altre figure coinvolte nella situazione, che lo etichettava come ragazzo difficile.

Considerando che l'obiettivo del mio intervento era di accompagnarlo in modo possibilmente costruttivo durante questo lungo periodo di attività sociale, ho ritenuto utile, in questa prima fase, raccogliere informazioni su alcuni aspetti della sua vita, come interessi, amicizie, scuola, sogni, famiglia ecc.

L'interesse dimostrato da parte mia, privo di giudizio e di curiosità, compreso immediatamente da chi avevo di fronte, attraverso un ascolto attento del racconto, mi ha permesso di conoscere informazioni che solo in seguito saprò non essere a conoscenza di altre persone, neanche dei suoi genitori.

Penso che ciò si sia reso possibile, poiché già dal primo incontro ho chiarito al ragazzo e ai suoi genitori, che, come Counselor, sono tenuta al segreto professionale sui contenuti degli incontri, tranne che per precise motivazioni, soprattutto poi, per il clima di fiducia creatosi.

Un altro aspetto di notevole importanza, in questo tirocinio, è stato la gestione del tempo dell'incontro.

Apparentemente sembra una cosa banale e scontata, tenendo conto che durante le esercitazioni pratiche svolte in aula, era il formatore a tenere il tempo, tuttavia quando si vive in prima persona il ruolo professionale, bisogna anche avere ben chiaro questo aspetto.

Gli incontri hanno avuto la durata di circa un'ora ed è facile farsi prendere da quello che si sta vivendo, perdendo il senso di tutto il resto, tenere sotto controllo il tempo mi ha permesso invece di restare ancorata alla realtà della situazione, imparando a dare il giusto spazio all'ascolto, alle riflessioni e al cambiamento della fisiologia attraverso una diversa postura.

Il Counseling PNL - KHR® mi ha insegnato una cosa fondamentale, modificando sia i pensieri sia la fisiologia si ha un immediato cambio di stato interno e questo permette alla persona di attivare nello spazio di poco tempo, quelle risorse utili che possono orientare alla soluzione invece che al problema.

La mia esperienza personale mi portava a credere che già il semplice cambiamento della postura, oltremodo visivamente penso sia stata la prima cosa a colpirmi, avrebbe avuto come conseguenza il modificarsi dello stato emozionale interno del ragazzo, anche se ero molto curiosa di sperimentarlo e di verificarne i risultati su un'altra persona.

Mi sono seduta accanto a lui facendogli assumere una posizione più corretta, aiutandolo a respirare per qualche minuto, poi gli ho chiesto come si sentiva.

Il silenzio che si era creato mi portava a credere che stava ascoltando quello che succedeva dentro di lui, infatti, poco dopo, mi ha guardato spalancando gli occhi, sorridendo con il volto luminoso e dicendomi che per la prima volta riusciva non solo a respirare liberamente, ma a essere consapevole di esso, non aveva mai sentito gli effetti del suo respiro nella posizione che fisicamente aveva prima.



La mia sensazione in quel momento è stata quella di guardare una persona che si sveglia da un sonno.

L'incredulità per questa esperienza che leggevo sul suo viso, mi ha spinto a fargli riprendere per un attimo la posizione che aveva all'inizio dell'incontro per ascoltare la differenza tra prima e dopo, anche del suo stato interno.

Da solo ha potuto constatare la differenza emozionale, nella posizione iniziale percepiva la solitudine, in quella corretta, più sicurezza.

Prima di finire, ho chiesto un feedback su com'era andato l'incontro per lui, mi ha risposto che si è sentito bene e gli è piaciuto anche avere uno spazio in cui parlare, essere compreso, ed era ben contento di proseguire questa esperienza con me, cosa confermata poi anche dal fatto che è sempre stato puntuale agli incontri senza perderne quasi nessuno.

E mentre continuava a guardarmi, a ridere, dicendo che gli sembrava quasi impossibile cambiare le percezioni così velocemente, accompagnati dallo stato di meraviglia, ci siamo salutati in questa prima esperienza insieme, ma con ruoli distinti.

Professionalmente mi sono sentita molto bene e soddisfatta, prima di iniziare avevo alcuni dubbi, ma nel momento in cui ho iniziato a fare, non ho più pensato a cosa fare, ho semplicemente fatto.

Ho voluto e potuto descrivere dettagliatamente questo primo incontro, grazie anche ad alcuni appunti che ho preso dopo ogni incontro, per rendere più chiaro lo stile del mio tirocinio, anche se ogni volta è stato diverso.

Entrare in sintonia con l'altro ti fa comprendere cosa è meglio fare in quel preciso momento. A volte è buono iniziare dalla postura, altre volte comprendi che è meglio mettere la persona prima in uno stato di rilassamento, a volte è meglio dirsi qualcosa prima, altre volte può essere utile anche farsi una risata insieme e così via.

Ho trovato sempre utile, perciò, prendere qualche minuto per staccare da tutto quello che la persona si porta da fuori, ricentrando entrambi su se stessi, predisponendosi al meglio possibile all'incontro. Questa fase, mi ha portato delle vere sorprese in diverse occasioni di Counseling vissute presso il Centro di Ascolto.

Utenti che all'arrivo portavano un problema specifico (es. una madre che aveva bisogno di parlare del rapporto difficile con la figlia adolescente), dopo la ricentatura sulla propria persona, qualche respiro profondo e una breve fase di rilassamento prima di incominciare, si stupivano che il problema con cui erano arrivati, centrava ben poco con il reale motivo della loro difficoltà in quel momento.

Qualcuno mi ha anche detto che stava bene così e da solo già bastava quello, perché era la prima volta che lo sperimentavano e non avevano proprio idea che venendo per incontrarmi, avrebbero ricevuto quel "regalo".

Questo mi ha reso ancora più consapevole del fatto che il Counseling non si può applicare in modo standard per ogni occasione e per tutte le persone, ma il professionista deve avere a sua disposizione diverse alternative possibili, per essere in grado di gestire ogni situazione.

Infatti, ho anche sperimentato la frustrazione che può affacciarsi nella professione, proprio durante un'incontro con il ragazzo sedicenne, mi sono trovata in difficoltà per lo stato in cui era, non sapevo veramente cosa fare.

Sembrava che ogni mio tentativo di modificare il suo stato emozionale fosse destinato a fallire, poiché continuava a ripetere che ormai non c'era più niente da fare.

A quel punto, non ho fatto più niente, ho aspettato in silenzio mentre continuavo a guardarlo con tranquillità e mi sono detta che avrei trovato la cosa giusta da fare. E' stato come scendere in cantina per cercare l'attrezzo giusto, sapendo sicuramente di averlo, bastava solo trovarlo.

Infatti, l'ho trovato e l'ho utilizzato, ottenendo l'obiettivo sperato che era proprio il cambio del suo stato emozionale interno.

Complessivamente, il bilancio per questa esperienza di tirocinio è molto positivo per me. Già dopo pochi incontri, la postura del ragazzo, era completamente cambiata, la schiena che era molto curva, aveva assunto una posizione dritta, quando ne ha preso consapevolezza, mi ha detto di aver riprovato a rimettersi nella posizione iniziale ma senza riuscirci.

Un ragazzo che aveva pensieri sempre negativi si stupiva da solo di com'erano cambiati in positivo, un ragazzo che non riusciva a dormire perché sempre in ansia, si sentiva più tranquillo e a riposare meglio, poteva sentire il cambiamento che stava avvenendo dentro di lui.

Un ragazzo sempre in conflitto e arrabbiato con tutti che accetta il dialogo con me, perché non c'è giudizio su lui, un ragazzo che mostra ed esprime la sua meraviglia per uno stato di benessere mai sperimentato, anzi ha paura che possa svanire e ritrovarsi come prima.

Un ragazzo che dice di sentirsi più sicuro, meno fragile, più forte, un ragazzo che durante gli incontri di valutazione con le assistenti sociali e con i suoi stessi genitori, ha più volte ripetuto che io ero l'unica persona, in quel momento, con cui riusciva a parlare, a sfogarsi e con cui si è trovato bene.

Per questo motivo, le stesse assistenti sociali del comune, cui il minore è stato affidato, hanno chiesto di avere un incontro con me per saperne di più sul lavoro che stavo facendo con lui già da diversi mesi.

Nel mese di maggio, abbiamo avuto un incontro di circa un'ora e trenta minuti, la prima parte ha riguardato un po' la mia formazione professionale e quello di cui si occupa il Counseling nello specifico. Poi, il resto dell'incontro è stato utilizzato per una valutazione mia generale, sulla situazione del ragazzo, fino a quel momento.

Ho chiarito subito che ero tenuta al segreto professionale e convenendo comunque, che anche loro sono tenute a quest'obbligo, ho cercato di dire solo lo stretto necessario.

Confrontarci su alcune informazioni che io ritenevo fondamentali per la lettura dell'atteggiamento del ragazzo, di cui loro non erano proprio a conoscenza e omesse durante gli incontri di valutazione, hanno cambiato totalmente il quadro di riferimento e dei possibili interventi a favore del minore stesso, chiarendo in questo modo aspetti che fino a quel momento erano incomprensibili.

In virtù di questi nuovi elementi, le assistenti sociali, hanno ritenuto di dare parere favorevole alla continuazione degli incontri, ritenendoli, a questo punto, l'unico canale di comunicazione che il ragazzo accetta, oltremodo la loro valutazione positiva verrà trasmessa anche al Tribunale dei Minori di Lecce.

Nel salutarci, ci siamo ripromesse di sentirci con più frequenza fino alla fine del provvedimento previsto per il mese di settembre. Infatti, pochi giorni fa (inizio mese di settembre), ho ricevuto la richiesta, da parte dell'assistente sociale del Tribunale Minorile, di scrivere una relazione sul percorso di Counseling che il ragazzo ha fatto con me per essere allegato al resto della documentazione da presentare all'udienza che dovrebbe chiudere la sua pratica.

**Come faccio a non essere soddisfatta di questo tirocinio sia per il risultato che ho ottenuto con il ragazzo sia per il riconoscimento di validità professionale che mi è stato dato attraverso la richiesta ufficiale della relazione scritta?**

Tuttavia, non sempre è facile ottenere dei risultati e poter contare su competenze diverse, di cui mi sono arricchita nei vari percorsi negli anni della mia formazione, avendo consapevolezza di quello che stava succedendo, mi ha fatto sentire più sicura nel gestire questa situazione.

Ritengo importante rilevare, come più volte, ho potuto utilizzare durante gli incontri di Counseling, anche quello che sapevo per aver elaborato il mio vissuto personale, coincidente con il vissuto del cliente, arrivando alla conclusione che la comprensione dell'altro passa anche attraverso l'aver vissuto la stessa esperienza.

Credo sia oltremodo consigliabile per chi decide di svolgere questa tipologia di professione, fare percorsi di crescita personale.

Mi è stato più difficile entrare in sintonia con l'altro quando mi sono trovata in uno stato fisico o emozionale non appropriato, ad esempio per la stanchezza o perché ero concentrata su altri problemi, perciò per fare bene quello che si deve fare, è anche importante prestare attenzione al proprio stato, e dove fosse necessario, anche come professionisti, prendersi qualche minuto per se stessi.

Credo che non sia possibile essere un buon Counselor per il cliente se poi, non riesco a essere prima di tutto, un buon Counselor per me stessa.

Accompagnata anche da questa consapevolezza, durante una giornata in cui è aperto il Centro di Ascolto, mi sono ritrovata a dover gestire ben tre appuntamenti in sequenza, con persone diverse, di un'ora ciascuna.

I benefici che ricevevo durante un incontro di Counseling, mi davano la forza e l'energia per l'incontro successivo. In un primo tempo pensavo di uscire da questa esperienza, assolutamente nuova per me, quasi distrutta o almeno molto stanca, alla fine della serata invece, mi ritrovavo entusiasta per avercela fatta, carica di energia positiva e pienamente soddisfatta per quello che avevo potuto dare in modo differente a ogni cliente. La vera sensazione era di sentirmi piena e non svuotata come invece avrei immaginato.

I miei dubbi rispetto a questa esperienza riguardavano soprattutto due aspetti principali:

- 1) il rischio di sovrapporre i contenuti;
- 2) la diversa tipologia delle persone che stavo incontrando.

I contenuti o le emozioni di un incontro, pur differenti, avrebbero potuto influenzarmi nei successivi. Inoltre, passando da un incontro di Counseling con un ragazzo di sedici anni, a un incontro con una mia collega di corso che mi aveva chiesto di poter fare qualche seduta, per finire con un incontro, urgente, con una mamma in grosse difficoltà nella gestione della figlia adolescente, c'erano troppe differenze di stato che dovevo gestire senza avere neanche il tempo di staccare tra un incontro e l'altro.

Avevo bisogno di capire come fosse stato possibile per me, quel giorno, essere stata a contatto, quasi contemporaneamente, con tre vissuti diversi, non esserne coinvolta, caricarmi di energia positiva, carburante che ho utilizzato negli incontri successivi e allo stesso tempo rimanere presente a ciò che stava accadendo nel qui e ora, vivendo ogni singolo incontro in modo differente.

La risposta che ho trovato possibile a tutto questo, è stata l'empatia che un Professionista Counselor deve assolutamente sviluppare per entrare in rapport con il singolo cliente e il suo particolare stato d'animo, che è unico per ogni persona, per ogni momento, per ogni setting .

Il tirocinio mi ha permesso di vedere il Counseling, come un vestito da cucire su misura e il Counselor come un sarto artigianale che con la sua abilità e le sue conoscenze, può realizzare il vestito più giusto, adatto a quella singola persona, per questo motivo tutte le sue creazioni saranno davvero uniche e irripetibili, ma proprio in quest'aspetto c'è il suo vero valore.

Oggi comprendo meglio l'utilità del tirocinio, che mi ha permesso di sperimentarmi in prima persona, diventando sempre più sicura, oltre ad essere il giusto mezzo di unione, come ricordato all'inizio di questo paragrafo, tra il mio sapere cognitivo e la possibilità concreta di poterlo trasformare in azione.

Un passo in più verso la vera competenza.

Descrivendo queste mie prime esperienze di Counseling PNL – KHR<sup>®</sup>, ho potuto risentire tutto il benessere che io stessa ho ricevuto mentre le vivevo insieme ai diversi clienti.

Credo che questa sia la parte più incredibile e allo stesso tempo più affascinante che questo metodo dà al professionista che lo applica correttamente, la possibilità anche di beneficiare indirettamente del benessere che riesce a procurare al cliente.

E' un metodo che coinvolge entrambi.

Qui il Counselor, dal mio punto di vista, ha una doppia funzione, vivere in prima persona l'esperienza per renderla reale e trasmetterla al cliente, poi rimanere un professionista che osserva, guida, valuta, rendendosi responsabile della relazione e di tutto ciò che accade durante la seduta.

Tutti questi aspetti che ho descritto, mi portano a credere che il miglior modo per diventare un professionista Counselor davvero competente, passa attraverso l'esperienza sul campo e l'amore per una professione che, in qualche modo ti rende anche partecipe della trasformazione che, avviene davanti ai tuoi occhi, nell'altro.

Penso questa sia la strada migliore per arrivarci.

Vorrei concludere con una citazione di **Socrate** che mi ha colpito in modo particolare e credo si adatti al contesto del Counseling PNL - KHR<sup>®</sup>, poiché, attraverso l'utilizzo di un linguaggio appropriato e la creazione di uno stato di benessere, porta la persona, a essere libera di trovare dentro di sé, quanto le serve a favorire un cambiamento concreto:

*“ L'anima va curata con certi incantamenti: questi incantamenti sono i bei discorsi; in seguito a tali discorsi appare nell'anima la assennatezza, per la comparsa e la presenza della quale è ormai più facile procurare la salute e alla testa e al resto del corpo”.*

*(Citazione tratta dal Carmide di Platone)*

## **CAPITOLO 2: LA PNL**

### **L'IMPORTANZA DEL LINGUAGGIO**

Qualche tempo fa mi è capitato tra le mani un detto che recitava così:... “Ci sono cose nella vita che non si recuperano, tra queste... ***una parola dopo averla detta!***”

Quante volte mentre parliamo con qualcuno, succede che apparentemente una semplice parola può scatenare un litigio, un conflitto, un'offesa ecc. Quante volte ci sarà capitato di giustificarci dicendo che era solo una parola quasi a far rilevare che quella parola detta non era così importante, salvo poi scatenare una reazione del nostro interlocutore che non potevamo proprio prevedere.

A questo punto mi sorge una curiosità, che mi ha portato anche ad approfondire il tema della comunicazione e il fenomeno del linguaggio: ***“Che cosa rende funzionale o disfunzionale il linguaggio con cui interagiamo, molto spesso in modo inconsapevole, con le altre persone?”***

Sigmund Freud diceva che il linguaggio ha un potere magico, con questo voleva dire che quando nominiamo qualcosa, si materializza nella nostra mente, ad esempio se pronuncio la parola “treno” nella mente appare una qualche immagine di un treno e così via dicendo per qualsiasi altra cosa.

Ciò si verifica perché le parole indirizzano la nostra attenzione verso quella cosa specifica e non un'altra.

Se alla parola (treno) aggiungo altre indicazioni che forniscono più dettagli (un treno di colore verde ad esempio) diventa un'immagine più viva e dettagliata di prima trasformandosi in qualcosa di ancora più specifico che



prima non c'era. Se poi pronuncio anche un verbo (ad esempio: un treno di colore verde che corre sulla ferrovia) l'immagine che prima nella nostra mente era fissa, diventa movimento e azione.

Questo ci aiuta a comprendere come le parole si trasformano in immagini nella nostra mente, provocandoci sensazioni e stimolando altri processi mentali.

Ne consegue che il linguaggio esprime e crea il nostro pensiero e le nostre rappresentazioni mentali perché sposta la nostra attenzione conscia e di chi ci ascolta, sugli oggetti che nominiamo.

Come professionisti Counselor PNL - KHR<sup>®</sup> sapere questo diventa particolarmente utile in una seduta con il cliente, se nominiamo un problema, si sposta l'attenzione sul problema, se nominiamo una soluzione, l'attenzione si sposta sulla soluzione.

Tuttavia portare l'attenzione conscia delle persone coinvolte su un oggetto (es. sedia), non vuol dire che nella mente di tutti l'immagine che compare è uguale, anzi ognuno darà una propria versione di sedia scegliendo o meglio attingendo dai propri ricordi.

Ciò è possibile, giacché ognuno fa riferimento alla propria **“esperienza soggettiva”**, che può suscitare sensazioni diverse e contrastanti ad esempio ansia, paura, fastidio, disagio, piacere, gioia ecc.

Il linguaggio si divide in:

**1) Linguaggio basato sui sensi**, fatto di parole che descrivono oggetti tangibili (ad es. un albero, una sedia di pelle, un vestito di lana e via dicendo).

**2) Linguaggio astratto** fatto di parole ed espressioni astratte che non descrivono niente di tangibile (a es. tristezza, gioia, passione, felicità, depressione ecc...) è definito anche **linguaggio vago**.

Entrambi i linguaggi possono influenzare in modo rilevante il pensiero e le rappresentazioni mentali di una persona, in ogni caso la mente ha sempre bisogno di rappresentarsi le parole in qualche modo e quando dovesse mancare un riferimento concreto, come nel caso di linguaggio astratto, attinge alla memoria delle proprie esperienze in cui ha vissuto qualcosa che può essere congruente con il significato ad esempio di malinconia.

Questo vuole anche dire che le parole possono trasformare e indurre sentimenti e stati d'animo, facendo entrare la persona che le ascolta negli stati emotivi che descrivono.

La differenza tra una domanda e un'induzione di stato tuttavia è molto sottile perché la domanda lascia libera la persona di rispondere come sente, l'induzione invece, dà già una direzione alla risposta (ad es. se io chiedo a una persona “*come stai?*” è una domanda, se dico, *stai male per caso?* è già un'induzione di stato perché per rispondere a questo, la persona ha bisogno di accedere prima a un ricordo in cui si è sentita male, rivivere la situazione provando le stesse sensazioni e poi esprimere lo “stare male”.)

Il linguaggio astratto definito anche vago, perché poco specifico nelle affermazioni, era il linguaggio utilizzato da Milton Erickson, psicoterapeuta, per creare rapport con i suoi pazienti. Ripreso poi anche dalla PNL, offre il vantaggio di ricevere consenso da parte dell'interlocutore perché è lui che ascoltando, gli attribuisce la maggior parte del significato di ciò che gli è detto, consentendo così anche di evitare scontri di opinioni (ad esempio se pronuncio la parola “libertà”, ognuno potrà attribuirle il significato più congruo per se stesso).

Federico Fellini, regista, ha scritto:

**“*Un linguaggio diverso è una diversa visione della vita*”.**

In questa breve frase, ritrovo tutta l'importanza del linguaggio che usiamo e di come ci rappresentiamo le esperienze che viviamo.

A una stessa esperienza possiamo attribuire un significato e trarre conclusioni che ci fanno star male o possiamo attribuire un significato e trarre conclusioni che ci fanno sentire bene, ciò ci permette di vivere la nostra vita in modo totalmente diverso.

Se ad esempio il risultato di un'esperienza che abbiamo fatto è stato diverso da quello che ci si aspettava, possiamo categorizzarla come “fallimento” o metterla nella categoria “apprendimento” generando, ovviamente, percezioni diverse. Dalla sua rappresentazione, dal linguaggio che scegliamo per descriverla dipende anche il modo con cui in futuro saremo condizionati a vivere altre esperienze.

A questo punto una domanda utile potrebbe essere questa: “Qual è la categoria in cui abbiamo spostato la nostra esperienza che ci consente di mappare e mantenere un atteggiamento positivo con più scelte possibili?”.

***A ognuno di noi la scelta della propria direzione.***

Il linguaggio, inoltre, produce effetti precisi anche sulla nostra mente inconscia, obbedendo ai messaggi e ai comandi del nostro linguaggio, senza selezionarli, che le arrivano dalla mente conscia attivandosi, poi, per produrre quei comportamenti e quei risultati di ciò che diciamo a noi stessi, agisce e basta (ad es. se mi dico: “ Non c'è la posso fare”, la mia mente inconscia, organizzerà un comportamento tale da ottenere un risultato di fallimento).

Una celebre frase recita così:

***“Se credi di poterlo fare, hai ragione, se non credi di poterlo fare, hai ugualmente ragione”.***

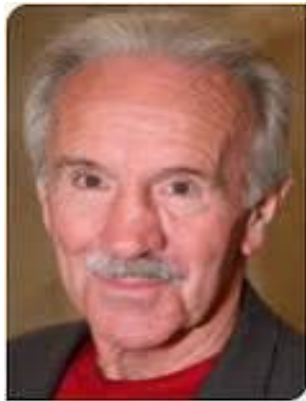
Il potere del linguaggio è tale da condizionarci notevolmente e poterlo riconoscere ci aiuta consapevolmente a utilizzare questo strumento prezioso decidendo quali sono gli stimoli giusti che vogliamo ricevere e quali invece dare agli altri, utilizzandolo in primo luogo quando pensiamo per parlare con noi stessi (questa modalità è detta struttura profonda) e poi quando comunichiamo con gli altri (questa modalità è detta struttura superficiale).

Le parole che scegliamo di utilizzare nel nostro linguaggio fanno la differenza di direzione verso il successo o verso le delusioni pensiamo quando, parlando a un ragazzo ci riferiamo con parole come ad esempio: “Non sei portato per questa materia... ” oppure possiamo dire: “Puoi migliorare molto in ...”.

Partendo dalla mia personale curiosità e prendendo consapevolezza dell'importanza di questo nuovo mondo di cui fanno parte il linguaggio e la comunicazione, nei prossimi paragrafi, cercherò di descrivere la vera magia che hanno operato Bandler e Grinder con la nascita della PNL.

In un primo momento studiarono approfonditamente i processi e la struttura del linguaggio e in seguito portarono questi studi a livello di modelli accessibili a tutti e soprattutto dando a ognuno di noi, la possibilità di utilizzare adeguatamente questi strumenti per operare dei cambiamenti profondi su noi stessi e negli altri.

## CENNI SULLA PNL



Dott. Jonh Grinder



Dott. Richard Bandler

Il nome PNL (Programmazione Neuro Linguistica) deriva dall'incontro e dall'idea del dottor **Richard Bandler e Jonh Grinder**, che negli anni '70 ne sono stati i padri fondatori, di come in qualche modo ci sia una connessione fra i processi neurologici (**neuro**), il linguaggio (**linguistico**), e gli schemi comportamentali appresi con l'esperienza (**programmazione**).

La curiosità di Bandler lo portò a studiare le persone particolarmente capaci nel produrre risultati eccellenti in specifiche situazioni e per rispondere alla domanda di com'era possibile che individui con la stessa struttura cognitiva, per le loro strategie, finissero con ottenere risultati molto divergenti fra loro, affermando che questi schemi, possono essere trasformati in conoscenza di eccellenza per altre persone il cui scopo è raggiungere specifici obiettivi nella vita, ampliando il numero di scelte a loro disposizione.

La PNL si occupa, quindi, di processi e non di contenuti.

Bandler è uno degli terapeuti più originali ed efficaci comparsi negli ultimi anni negli Stati Uniti. Ha studiato la psicologia della gestalt, l'ipnosi, la matematica, l'informatica, la linguistica ed ha approfondito l'approccio di

Gregory Bateson, Virginia Satir, e Milton Erickson, terapeuti che ottenevano risultati migliori di altri loro colleghi.

Jonh Grinder all'epoca del suo incontro con Bandler era assistente professore e s'interessava di capire i processi che portano le persone ad apprendere e fare come fanno gli altri.

Quando Grinder incontrò Bandler, gli disse: ***“Fammi vedere ciò che sai fare ed io ti mostrerò come lo fai”***.

Molto del lavoro di Bandler sulla PNL riguarda lo studio della struttura della soggettività, il modo in cui facciamo delle immagini, dove sono localizzate (laterali o frontali rispetto a noi), quanto sono grandi (a grandezza naturale, piccole, tridimensionali, piatte), dove localizziamo le voci (vicino, lontane, a destra, a sinistra) e come alteriamo rispetto ai diversi modi in cui percepiamo l'evento, i nostri stati emozionali.

Iniziarono così a lavorare insieme per estrapolare i modelli linguistici efficaci appresi elaborando il Meta Modello, il Milton Model, l'osservazione dei movimenti oculari, le submodalità e altri strumenti che appunto chiamarono PNL.

Gli strumenti che la PNL utilizza sono:

- ◆ ***Schemi Comportamentali o Metaprogrammi*** (comprensione dei propri o altrui meccanismi);
- ◆ ***Sistemi Rappresentazionali*** (visivo, auditivo, cinestesico);
- ◆ ***Metamodelli*** (filtri interni utilizzati - distorsione, cancellazione, generalizzazioni).

Da questi studi, Bandler, dopo diversi esperimenti, ne dedusse che: ***“L'esperienza soggettiva ha una struttura, ne consegue, quindi, che se si cambia la struttura, anche l'esperienza soggettiva cambia di conseguenza”***.



Un altro collaboratore di Bandler, oltre ad aver studiato con Bateson ed Erickson e grande esperto di PNL, è Robert Dilts, che con la sua opera precisa e dettagliata ha fatto un modello che ci permette proprio di comprendere meglio in che modo avviene un cambiamento, su quali livelli della persona agisce e come essi contribuiscono a determinare la costruzione della nostra mappa del mondo.

I livelli che Dilts individua sono cinque e sono definiti come “***I livelli logici***”. Il concetto di base è questo: “***C’è una visione che sarà messa in atto facendola diventare azione***”.

Tutto quello che noi siamo, sta nella percezione attraverso i sensi dell'**ambiente** che ci circonda ovvero **il dove e il quando** si realizzerà (*1° livello*).

Affinché qualcosa si realizzi, ci vuole il **comportamento** che corrisponde all'azione fisica ovvero **che cosa** faccio in quell'ambiente. Due persone possono trovarsi nello stesso ambiente, uno si realizza e ha successo, l'altro no, sulla base di cosa fa rispetto all'altro (*2° livello*).

Per fare quello che è necessario, però, dobbiamo avere strategie determinate dalle nostre **capacità** che rappresentano **il come**, sappiamo cosa fare nell'ambiente (*3° livello*).

Poi a un livello più profondo abbiamo i **nostri convincimenti e i nostri valori** che determinano **il perché** facciamo le cose ed entrambi possono limitare o potenziare l'intervento (*4° livello*). Se uno non crede nella visione, non proverà neanche a fare qualcosa, anche se ha le capacità.

Infine sopra di tutti abbiamo **l'identità**, **il chi** e cosa riteniamo di essere, (*5° livello*). Solo quando questi cinque livelli sono allineati, possiamo trasformare la visione in azione cioè lo scopo della nostra vita.

Lo schema di Dilts, ci può essere di aiuto nel comprendere meglio in che modo si è formata la nostra mappa, com'è, perché abbiamo vissuto una determinata esperienza in quel modo e avere chiaro, la differenza tra contesto, identità e azione. Solo perché accade, un incidente non vuol dire che sono una persona sfortunata e via dicendo, inoltre ci chiarisce cosa ci spinge a mettere in atto determinate strategie e quali sono i livelli meno funzionali al fine di raggiungere i nostri obiettivi.

Se il cambiamento - miglioramento avviene anche in uno solo di questi livelli come conseguenza si ripercuoterà anche sugli altri.

In conclusione perché ci sia un vero cambiamento, devo individuare e portare chiarezza sul chi – perché – come – cosa – dove e quando, trasportando la persona da quello che è lo **Stato Attuale** e verificare quello che dovrebbe essere lo **Stato Desiderato** generando un ponte fatto di risorse a sua disposizione perché questo possa verificarsi.



Questo può coinvolgere il cambio di credenze, atteggiamento, incremento delle motivazioni, aggiustamento del focus e dei pensieri ecc.

In ogni caso perché i cambiamenti possano avvenire, si devono verificare quattro condizioni fondamentali:

- ✘ Lo devi volere;
- ✘ Comprendere che puoi cambiare;
- ✘ Devi sapere come fare;
- ✘ Devi avere l'opportunità per fare i cambiamenti e verificare se ha avuto o sta avendo luogo.



Per fare questo passaggio dallo stato attuale a quello desiderato, la PNL offre un approccio orientato alle soluzioni il cui vantaggio è di esplorare nuove scelte, di verificare quelle attuabili e possibili generando nelle persone un nuovo orizzonte di crescita.

Tutto ciò favorisce un diverso modello di se stessi nel profondo e le risorse attivate possono essere un serbatoio a disposizione in ogni ambito della propria vita.

Non ci si concentra sul trovare una soluzione a un problema specifico ma il nuovo apprendimento ci permette di generare nuovi comportamenti utili alla persona nella sua interezza.

## **METAMODELLO**

Creare il Metamodello è stato il primo passo che Bandler e Grinder hanno fatto nella formulazione della PNL.

Durante i loro studi scoprirono che un elemento comune a tutte le persone trattate, consisteva nel fatto che la visione del loro mondo era incompleta, chiusa, priva di possibili sbocchi e soluzioni.

La creazione di questa visione incompleta del mondo si chiama **“modellamento”**.

Se la struttura è la rappresentazione interna della realtà, che attraverso meccanismi di generalizzazioni, cancellazioni e distorsioni diventa linguaggio, rappresentando il modello interno della persona, ne consegue, quindi, che si può modificare la struttura profonda attraverso il linguaggio.

Può, tuttavia, essere usato consapevolmente anche per chiarire, per essere più efficaci, diretti o abilmente vaghi.

Il Metamodello si occupa di tre processi:

**Generalizzazioni:** pochi elementi possono rappresentare tutta la realtà del soggetto.

Ad esempio la prima volta che abbiamo visto aprire una porta abbassando la maniglia, abbiamo generalizzato che tutte le porte si aprono nello stesso modo. Questo è un processo utile poiché ci evita di studiare ogni volta una porta per poterla aprire.

Tuttavia lo stesso processo diventa limitante se generalizzo su altri aspetti come può essere ad esempio che il mio ragazzo si arrabbia sempre con me. Magari l'ha fatto solo alcune volte in alcuni momenti particolari, ma etichettando ***che tutte le volte*** si arrabbia con me, diventa un limite per la relazione.

**Cancellazioni:** durante questo processo avviene l'eliminazione di particolari che non destano la nostra attenzione.

A livello razionale non riusciamo a fissare una quantità superiore a sette informazioni per volta. Ad esempio se siamo al ristorante con un amico dove ci sono voci, rumori, magari musica ecc, per ascoltare chi ho di fronte dovrò cancellare tutto quello che ho attorno e portare la mia attenzione solo sulla conversazione.

Questo processo avviene inconsciamente e diventa limitante se cancello informazioni importanti.

Credo sia capitato a tutti noi nel momento in cui ad esempio parlando a un amico diciamo che ci va tutto male. Se il nostro amico ci dice “ ma non ti è capitato proprio niente di bello in questo periodo?” potremmo, in perfetta buona fede, rispondere che non c'è stato proprio niente di bello.

In questo caso quello che noi crediamo, cancella tutto quello che va contro la nostra credenza.

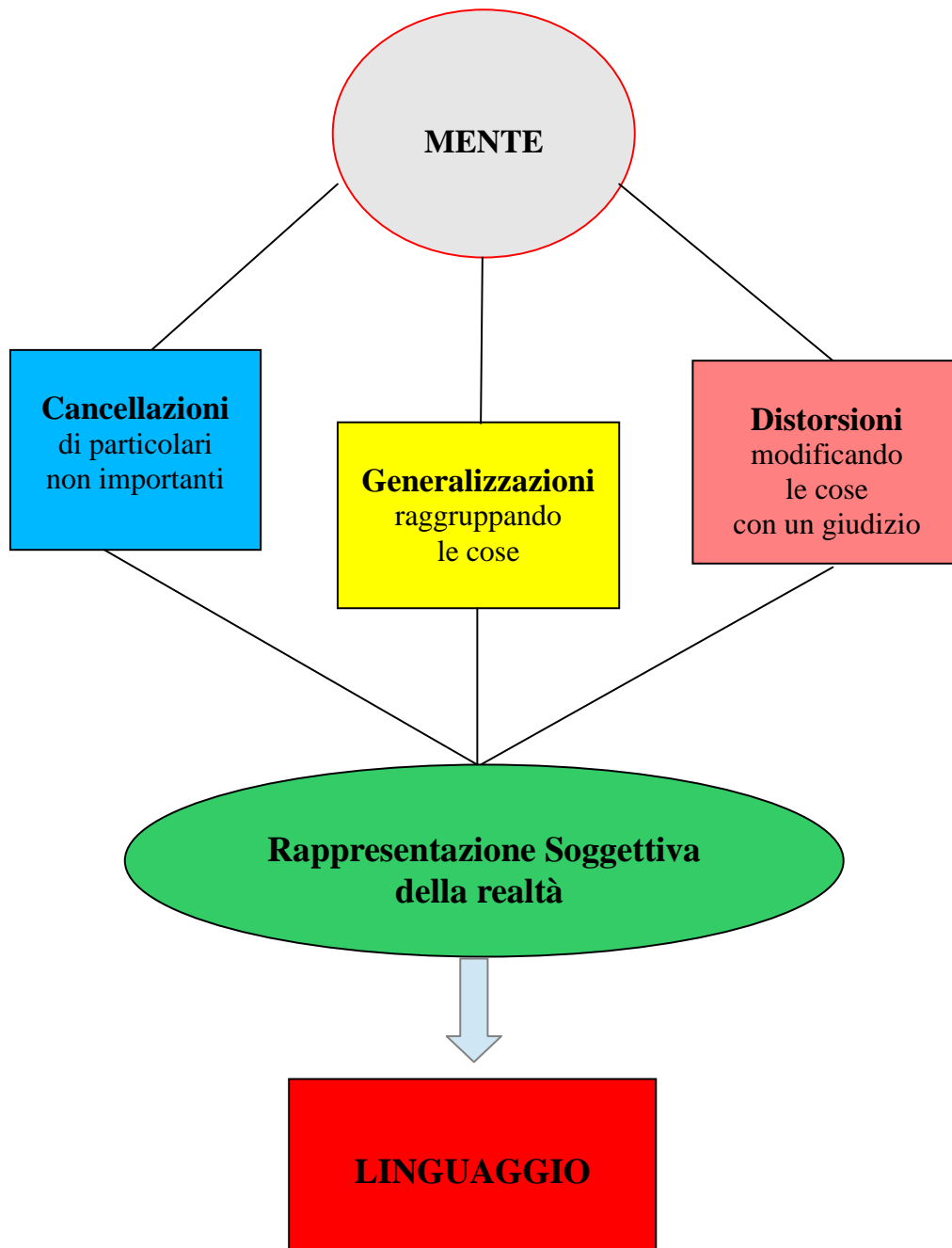
**Distorsioni:** durante questo processo, si modificano gli eventi con un giudizio di valore che è soggettivo, deformando la realtà per creare qualcosa che non esiste.

Ad esempio se devo recarmi a un colloquio di lavoro, posso costruirmi nella mente il dialogo in modo da prepararmi all'incontro. Il lato limitante di questo processo è la creazione di un film mentale positivo o negativo. Posso immaginare che il dialogo andrà bene oppure che farò scena muta, in ogni caso i film mentali hanno il potere di condizionare la nostra vita stimolando suggestioni verso la realtà immaginata.

Il Metamodello in PNL, attraverso una serie di domande specifiche che cominciano con ***come, dove, quando, con chi, rispetto a chi? a cosa?*** permette di recuperare informazioni di qualità perse con le generalizzazioni, le cancellazioni e le distorsioni, per arricchire e modificare la struttura profonda ricavando dati di fatto invece che interrogarsi sul perché di un'esperienza, sovrapponendo un nuovo modello linguistico vincente a quello perdente del cliente, allargando la sua visione con più scelte e soluzioni.

Metamodello vuol dire, infatti, un modello sovrapposto a un altro modello, il tutto avviene attraverso il linguaggio. L'obiettivo che si prefigge, permettere all'interlocutore di diventare consapevole della trasformazione avvenuta, attraverso la quale, l'esperienza contenuta nella struttura profonda, giunge alla sua struttura superficiale cioè al linguaggio.

### COME LA MENTE SI CREA UNA MAPPA



## **METAPROGRAMMA**

Il *Metaprogramma* è un modello linguistico di precisione elaborato da Bandler e Grinder, che ci aiuta ad accedere alla struttura di una persona permettendoci di analizzare e identificare gli stili di pensiero e di apprendimento.

In altre parole sono schemi di comportamento cioè dei filtri che utilizziamo per crearci la nostra mappa soggettiva della realtà, non sono altro che modalità con cui un individuo elabora le informazioni che arrivano dall'esterno e con i *Metaprogrammi* crea e forma le proprie rappresentazioni interne che gli serviranno per scegliere poi i propri comportamenti.

Identificare i filtri del nostro interlocutore, come Counselor, ci aiuta a comprendere la sua mappa permettendoci di instaurare una relazione professionale basata sull'empatia e sul rispetto dei suoi valori.

Sono automatismi che l'individuo usa per decidere quale strategia utilizzare nell'affrontare la vita e per relazionarsi con gli altri, costituendone anche le abitudini. Quando vogliamo motivarci o motivare gli altri a fare delle scelte, prendere decisioni, attuare un cambiamento, superare una paura o altro c'è bisogno di agire e lo facciamo proprio attraverso quei *Metaprogrammi* particolari che usiamo maggiormente e restano immutabili nel tempo perché sono parte della persona.

Si distinguono in *motivazionali e operazionali*.

I primi identificano di cosa hanno bisogno le persone per essere motivati a fare qualcosa e cosa invece le demotiva. I secondi fanno riferimento ai processi interni che le persone usano in ambienti di lavoro e di relazione.

Il cervello di una persona, per sua struttura naturale, riesce a elaborare solo una piccola parte delle informazioni provenienti dall'esterno (all'incirca sette gruppi d'informazione per volta) per questo motivo avviene una selezione attraverso i filtri dei Metaprogrammi su ciò cui prestiamo maggiormente attenzione.

Per estrarli dalla mappa che la persona porta e comprenderne la struttura, è utile, in un colloquio di Counseling, porre domande le più possibili generiche, ascoltando la risposta, si può fare una classifica di quelli più usati dalla persona che il professionista può utilizzare per costruire una relazione più empatica con il cliente.

Come direbbe Bandler i metaprogrammi sono mappe delle mappe.

Il primo filtro è costituito dai **Metaprogrammi a selezione primaria** e sono sei:

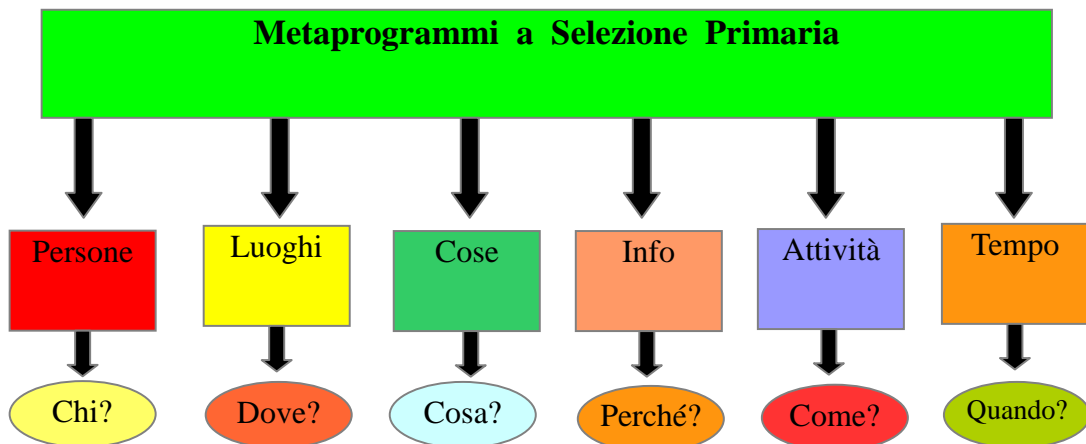
- ◆ **Le persone...** avere la tendenza a prestare maggiore attenzione a (chi...).
- ◆ **I luoghi.....** avere la tendenza a prestare maggiore attenzione a (dove...).
- ◆ **Le cose...** avere la tendenza a prestare maggiore attenzione a (cosa, quale oggetto).
- ◆ **Le informazioni...** avere la tendenza a prestare maggiore attenzione a (perché...).
- ◆ **Le attività...** avere la tendenza a prestare maggiore attenzione a (come e cosa...).
- ◆ **Il tempo...** avere la tendenza a prestare maggiore attenzione a (quando...).

Ci sono poi anche i **Metaprogrammi a selezione funzionale** che fanno riferimento al comportamento e alcuni sono:

- ◆ **Introverso / Estroverso** (presta maggiore attenzione al riferimento interno – presta maggiore attenzione al riferimento esterno).
- ◆ **Adeguate / Disadeguate** (presta maggiore attenzione alle cose in comune – presta maggiore attenzione alle differenze).
- ◆ **Proattivo / Reattivo** (provoca gli eventi – reagisce agli eventi).
- ◆ **Giocatore libero / Giocatore di squadra** (lavorare da soli - cooperare).

- ◆ **In time / Through time** (presta maggiore attenzione a vivere il qui e ora – presta maggiore attenzione a vivere il futuro).
- ◆ **Sé / Altri** (presta maggiore attenzione ad avvantaggiare se stesso – presta maggiore attenzione ad avvantaggiare gli altri).
- ◆ **Via da / Verso** (presta maggiore attenzione a ciò che desidera evitare – presta maggiore attenzione a ciò che desidera raggiungere).
- ◆ **Chunking up / Chunking down** (presta maggiore attenzione al linguaggio generico – presta maggiore attenzione al linguaggio dettagliato).
- ◆ **Associato / Dissociato** (presta maggiore attenzione a sentire l'emozione – presta maggiore attenzione a essere distaccato dall'emozione).

#### SCHEMA DEI METAPROGRAMMI



## **SISTEMI RAPPRESENTAZIONALI**

### ***Che cosa è un sistema rappresentazionale?***

Durante i loro studi sulla linguistica, Bandler e Grinder, fondatori della PNL, studiando Virginia Satir, una famosa psicoterapeuta familiare degli anni '70, si accorsero che la sua straordinaria capacità di risolvere anche i casi più difficili, era in gran parte dovuta alla sua comunicazione.

La Satir si rivolgeva in modo diverso in base alla persona che aveva di fronte. Era cioè in grado di comprendere il ***sistema rappresentazionale*** del suo cliente e di comunicare esattamente con lui in quel modo.

Da questi studi intuirono che una persona percepisce il mondo esterno decifrando, organizzando, immagazzinando e dando significato alle proprie esperienze attraverso i cinque sensi (vista, udito, olfatto, gusto, tatto) costruendosi una propria mappa che gli permette di interagire e comunicare.

Questo significa che la realtà oggettiva è la nostra personale percezione della realtà non sono la stessa cosa e la comunichiamo attraverso il linguaggio metaforico con espressioni che possono essere: “ Vedo chiaramente quello che mi stai dicendo” - “Ti sto ascoltando attentamente” - “Ho una brutta sensazione...” ecc.

Possiamo dire, quindi, che un'esperienza è la somma di tutti i nostri canali sensoriali con la quale codifichiamo e decifriamo le informazioni del mondo esterno, immagini, ascoltare discorsi, suoni, rumori, percepire sensazioni, sentire profumi e odori e sono definiti: ***Sistema Visivo*** – ***Sistema Auditivo*** – ***Sistema Cinestesico (V. A. K.)*** quest'ultimo comprende sia il tatto sia le sensazioni corporee, definiti in PNL, **Sistemi Rappresentazionali** e ogni individuo ne ha uno dominante con cui vede, percepisce e racconta le cose definito ***sistema primario***.

Tuttavia questo vuole anche dire che ogni persona ha il proprio modello del mondo e quando si comunica con qualcuno, non facciamo altro



che confrontare il nostro modello con quello altrui rilevando così, spesso, un'incongruenza fra mappe che in modo più generale possiamo definire come problemi relazionali o conflitti.

**Perché è importante diventare abili nel saper riconoscere e ricalcare i Sistemi Rappresentazionali per un Counselor PNL?**

In quest'abilità risiedono numerosi vantaggi per il professionista, poiché porta ad aumentare le proprie capacità di ascolto attivo migliorando l'efficacia comunicativa, permette attraverso il ricalco dello stesso Sistema Rappresentazionale di entrare in profonda sintonia con il cliente, comprendendo con più precisione quello che vuole, guidandolo con la sua stessa esperienza, verso un possibile cambiamento.

Non possiamo ovviamente cambiare quanto è accaduto, ma possiamo modificare il modo in cui, consciamente o inconsciamente, abbiamo finora reagito a quegli eventi. L'interpretazione individuale di questa struttura, significa il mondo per la persona.

Modificando i significati attraverso una trasformazione della struttura percettiva (detta mappa) la persona può intraprendere cambiamenti di atteggiamento e di comportamento. La diversa percezione del mondo e conseguentemente la risposta a esso possono essere modificate applicando opportune tecniche di cambiamento.

-----  
***Esempio di ri - mappatura dell'esperienza:***

**Cliente:** “Sto vivendo una situazione di conflitto sul lavoro perché durante una riunione, alcuni genitori dei ragazzi che frequentano le mie attività educative ci hanno detto che non valiamo niente come associazione!”

**Counselor:** “Quanti genitori ti hanno detto questo?”

**Cliente:** “In realtà è stata una sola persona che attraverso un sms telefonico definendoci “maleducati” ha avuto da ridire sulle nostre attività “.

**Counselor:** “Che cosa è successo dopo questo sms?”

**Cliente:** “ Il giorno dopo è arrivato un altro messaggio in cui la persona ci chiedeva scusa”.

**Counselor:** “ Cosa ti ha dato questo sms?”

**Cliente:** “ Ci siamo conosciuti meglio!”

Qui si parte da una situazione di *conflitto* (con informazioni generiche) e si porta la persona a integrare le parti mancanti che sono invece positive e danno una nuova chiave di lettura all'esperienza facendola trasformare in una *migliore conoscenza*.

Nell'esempio citato sopra, il cliente era convinto che la sua esperienza fosse negativa poiché generava una situazione di contrasto. Aver potuto fare un confronto con un professionista ha cambiato la sua convinzione passando così da un'esperienza classificata come negativa a un'esperienza riorganizzata come positiva per aver migliorato la conoscenza reciproca.

Tutto ciò ci riporta alla qualità della relazione, fondamentale in PNL, più riusciamo a essere in empatia con la persona, presupposto imprescindibile per una professione che ha come base la relazione di aiuto, maggiore è la capacità di riuscire a identificarci nello stato d'animo dell'altro per guidarlo verso lo stato desiderato.

Attraverso i Sistemi Rappresentazionali con cui raccontiamo le cose, l'esperienza diventa linguaggio che a sua volta si divide in:

**Linguaggio verbale** (l'uso di alcune parole specifiche che indicano la direzione sensoriale del cliente).

**Linguaggio non verbale** (posture e movimenti che il cliente assume).

**Linguaggio para verbale** (tono, timbro e velocità della voce).

**Linguaggio metaforico** (linguaggio dell'inconscio).

**Movimenti oculari** (come sono state immagazzinate le immagini).

**Micro segnali** (possono essere di gradimento, di rifiuto, di stress).

Nel linguaggio **verbale**, l'uso specifico di alcune parole danno la direzione della preferenza sensoriale del cliente. Esempi:

1) Se dice: "*Vorrei fotografare la situazione...*" indica una preferenza sensoriale di tipo visivo cioè utilizza immagini quando pensa e ricorda (**V**);

2) Se dice: "*Ascolta un attimo...*" indica una preferenza sensoriale di tipo auditivo cioè accoglie i suoni provenienti sia dal mondo esterno sia dal mondo interno sotto forma di dialogo interno (**A**);

3) Se dice: "*Provo una bella sensazione...*" indica una preferenza sensoriale di tipo cinestesico cioè avverte le cose intorno a sé tramite il tatto e le emozioni (**K**).

Nel linguaggio **non verbale** rientrano invece le posture e i movimenti che il cliente assume. Esempi:

1) Nel visivo (V) la postura è eretta, la testa dritta, la respirazione veloce, gesticola, i movimenti degli occhi vanno verso l'alto a destra o sinistra;

2) Nell'auditivo (A) la postura è rilassata, la testa inclinata, la respirazione è costante, i gesti sono più lenti, i movimenti oculari vanno lateralmente verso le orecchie;

3) Nel cinestesico (K) la postura è raccolta, le spalle vanno verso il basso, la respirazione è lenta, i gesti sono quasi assenti, i movimenti oculari vanno verso il basso a destra.

Del linguaggio **para verbale** fanno parte la voce e le sue sfumature. Esempi:

1) Nel visivo (V) il volume della voce è alto, il ritmo è veloce e ci sono poche pause;

2) Nell'auditivo (A) il volume della voce è medio, il ritmo meno veloce ed è priva di variazioni;

3) Nel cinestesico (K) il volume della voce è basso, il ritmo è lento e ci sono pause lunghe.

Il linguaggio **metaforico** è il linguaggio dell'inconscio, cui, per la sua importanza, ho riservato un intero paragrafo di approfondimento più avanti, che, attraverso immagini semplici, ci permette di esprimere cose altrimenti inesprimibili. Esempi:

- 1) *“Mi sento gonfio come un pallone!”*
- 2) *“In questo momento mi sento come se scalassi una montagna! ”.*
- 3) *“La mia vita è come un terremoto!”.*

E' importante rilevare come in una comunicazione, una grossa fetta del linguaggio utilizzato è di tipo non verbale, seguito da quella para verbale e solo, la minima parte è di linguaggio verbale, quando i tre livelli vanno nella stessa direzione, si può parlare di congruenza, ciò essere in linea con se stessi.

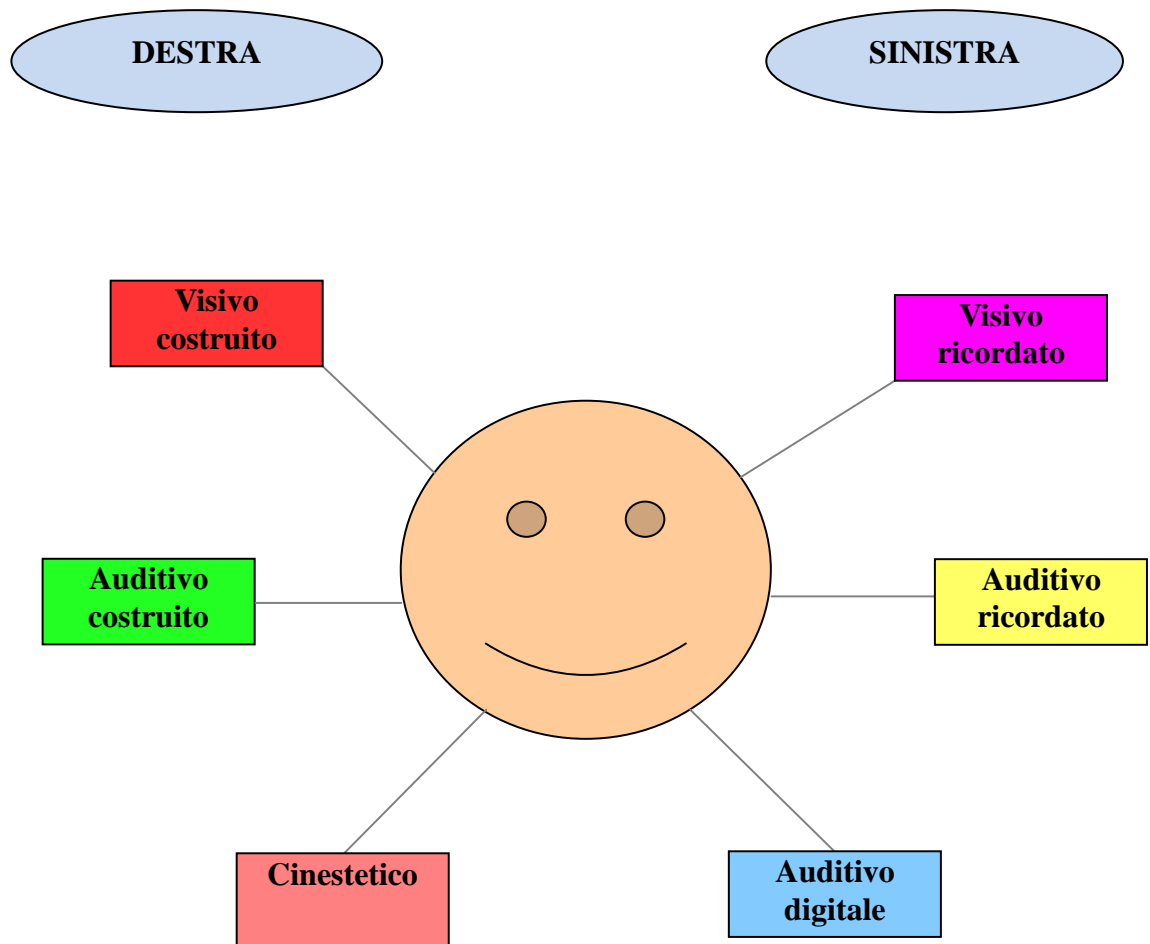
Infine i **movimenti oculari** indicano come sono state immagazzinate tutte le informazioni cui accede la persona e possono andare verso destra o sinistra, in alto o in basso, di fronte.

Lo sguardo in alto a sinistra segnala che la persona può visualizzare un vissuto, in alto a destra che può costruire un'immagine.

Lo sguardo verso l'orecchio sinistro può indicare suoni o parole ricordate, verso destra che si sta costruendo.

Lo sguardo in basso a sinistra può indicare il dialogo interno definito anche modalità auditivo digitale, verso il basso a destra può indicare le sensazioni o le emozioni provate (cinestesico),

## I MOVIMENTI OCULARI



I movimenti oculari descritti, vengono anche definiti in PNL segnali di accesso, poiché Bandler e Grinder si accorsero che le persone tendevano a guardare spontaneamente in alcune direzioni specifiche nel momento in cui accedevano allo stesso Sistema Rappresentazionale, riflettendo la modalità sensoriale preferita.

E utile osservare come una persona nel fare le cose più diverse, costruisce il significato di una nuova esperienza sempre in conformità a schemi già presenti.

Questo è classificato come *categorizzare* un'esperienza ovvero mettere la stessa etichetta a una serie di cose diverse tra loro che hanno qualcosa in comune.

Il Counselor attraverso le domande giuste può far emergere queste strategie limitanti chiedendo ad esempio: “Come succede questo?” – “Che cosa intendi con questo?” - “Come fai a sapere che...” - “Fammi un esempio concreto di cosa è successo!”, riportando così il cliente a un'esperienza di tipo sensoriale (*definita dominio*) poi con le nuove informazioni basate sui fatti, deve intervenire nel cambiare la mappa del cliente arricchendola e integrandola delle parti mancanti o dando una nuova chiave di lettura.

In definitiva, posso dire che per diventare una professionista Counselor competente, il risultato veramente importante cui aspirare, è quello di sviluppare sempre più abilità nel saper cogliere preziosi indizi che, debitamente osservati e decifrati, offrono indicazioni preziose sulla strategia del cliente, creando un maggior rapport, il cui obiettivo è di ottenere una comunicazione sempre più efficace esprimendo ciò che sta avvenendo nella relazione.

## **SUBMODALITA'**

Ogni persona ha, dentro di sé, un enorme bagaglio d'informazioni acquisite con le esperienze vissute e memorizzate sotto forma d'immagini, suoni o sensazioni che sono denominate **Modalità**.

Ogni immagine, suono o sensazione, a sua volta, è caratterizzata da determinate specificazioni denominate **Submodalità** con cui ci rappresentiamo internamente le esperienze che possono essere positive o negative, dandoci così la possibilità di arricchirle di particolari creando infinite combinazioni.

Faccio un esempio: se una persona è vestita con un completo classico (questa è una modalità), posso analizzare di che colore è la giacca, il pantalone, che tipo di cinta e scarpe possiede, com'è la sua voce, ecc. (queste sono le submodalità).

In altre parole, noi non vediamo l'esperienza così come arriva ai nostri organi di senso, bensì la distorciamo attraverso le distinzioni submodali. Una persona può dire ad esempio " Il tempo scorre veloce". Si tratta di una distinzione submodale. Il tempo scorre sempre con la stessa velocità, ma è la nostra percezione di questo che si modifica.

Si parla di submodalità **visive** quando ci riferiamo alle caratteristiche delle immagini, **uditive** quando ci riferiamo alle caratteristiche dei suoni e **cinestetiche** quando ci riferiamo alle caratteristiche delle sensazioni.

Ad esempio, un'immagine potrebbe essere grande o piccola, sfocata o limpida, a colori o in bianco e nero, in movimento o ferma ecc. Un suono potrebbe avere un volume alto o basso, un ritmo veloce o lento ecc e una sensazione può essere in parte intensa, di temperatura differente ecc. Le submodalità delle immagini, dei suoni e delle sensazioni, definiscono meglio come ho registrato e di conseguenza archiviato quell'esperienza

dentro di me, che diventa quasi un modello inconscio per le mie esperienze future. In altre parole ogni aspetto che caratterizza il genere umano come paure, convinzioni, valori, dubbi, sentimenti ecc. esistono perché sono già presenti informazioni memorizzate nel cervello della persona con determinate caratteristiche, dette appunto submodalità. Il sistema rappresentazionale e le submodalità influenzano e sono influenzati dal sistema nervoso, per cui io potrò immaginare o ricordare un evento o situazione in modi differenti, in base allo **stato d'animo** che vivo in un determinato momento.

La PNL agisce sulle submodalità, poiché hanno il pregio di funzionare immediatamente, sostituendole con altre che amplificano o limitano le risposte emozionali date da immagini, suoni o sensazioni che ci arrivano, in modo tale da modificare il significato dell'informazione e di conseguenza trasformare la rappresentazione interna dell'esperienza a essa collegata.

Possiamo ad esempio, trasformare qualcosa che ci fa paura in qualcosa d'indifferente o qualcosa che ci procura fastidio in qualcosa che ci dà piacere e via dicendo. Le submodalità diventano in questo modo, potenti strumenti di cambiamento per compiere trasformazioni interiori.

A questo punto possiamo provare a fare un piccolo esperimento per verificare come questo strumento sia uno dei pilastri della PNL.

### **Esercizio:**

Possiamo richiamare alla mente un'immagine che ricordi un momento piacevole vissuto, e poi provare a vedere come la sensazione che provoca quell'immagine cambia modificando forzatamente nella mente la luminosità dell'immagine stessa.

Se l'immagine è affievolita, in genere, le sensazioni a essa associate, diminuiscono d'intensità, mentre, al contrario, se l'immagine è pensata più vivida e colorata, le sensazioni aumentano d'intensità.



Un altro elemento importante da tener presente per cambiare l'effetto di un ricordo è di determinare se ne sono *associato* (vedo la scena attraverso i miei occhi) aumentando così l'impatto emotivo o ne sono *dissociato* (vedo me stesso come in un film) riducendo l'impatto emotivo e di verificare se mi sento meglio o peggio in un caso o nell'altro.

Tutti questi dettagli danno al professionista Counselor, un insieme di strumenti attraverso il quale le persone possono operare cambiamenti profondi in maniera cosciente, facilmente e in tempi anche rapidi in quanto, come ho già ricordato prima, se l'esperienza ha una sua struttura soggettiva, cambiando la struttura attraverso il modo di percezione della stessa (attraverso il cambio di submodalità) il risultato cambia e si trasforma anche l'esperienza.

### **Esempio di cambio di submodalità:**

**Cliente** dice: “ Mi sento piccolo e insicuro rispetto a questo problema!”

**Counselor**: “ Allora puoi metterti in piedi e provare a guardarlo dall'alto?”

**Counselor**: “ Che sensazione provi adesso?”

**Cliente**: “Lo vedo molto più piccolo e non mi sembra più così importante!”.

La PNL, ha quindi tra gli scopi, l'obiettivo di intensificare le esperienze positive amplificando, di fatto, i comportamenti efficaci che possono portare l'individuo a uno stato di benessere e potenziando anche le nostre risorse, diminuendo parallelamente le esperienze negative che portano verso comportamenti limitanti e che possono portare a uno stato di disagio.

Raramente ci rendiamo conto che il modo in cui pensiamo ha un diretto effetto sulla nostra esperienza e ci rende felici o infelici, funzionali o disfunzionali, malati o sani.

Le submodalità si attivano su ognuno dei tre Sistemi Rappresentazionali cioè nel visivo, nell'uditivo, nel cinestetico e anche nel nostro dialogo interno mentre siamo immersi nei nostri pensieri, utilizzando la nostra stessa voce o quella di un'altra persona che ci parla con un tono piacevole o spiacevole, arrabbiato o sereno.

Anche in questo caso modificando l'audio, il tono, o la velocità con cui la voce interna ci parla, ecc. se prima la percepiamo come sgradevole, la possiamo trasformare in piacevole o addirittura divertente, di fatto, sostituendola.

Tutta l'esperienza da noi acquisita è rappresentata, codificata e immagazzinata in forma di submodalità che sono diverse da individuo a individuo.

Ad esempio se a un gruppo di persone si chiede di immaginare una gita in montagna ognuno visualizzerà la scena in modo diverso.

Ci sarà chi la immaginerà piacevole, in una giornata di sole, con aria fresca e limpida, chi con la nebbia e fredda, chi con la neve ecc.

Più eliminiamo i ricordi spiacevoli dal nostro Stato Presente che non ci soddisfa, più ci sentiamo bene e possiamo raggiungere lo Stato desiderato.

La presa di consapevolezza di se stessi e di quali sono i meccanismi interni che ci guidano, ci può aiutare tuttavia a produrre noi stessi un cambiamento, indurlo negli altri o attuarlo anche negli ambienti che viviamo.

## LA MAPPA SOGGETTIVA

“La mappa non è il territorio e il nome non è la cosa designata”.

Questo principio della comunicazione, reso celebre, dal filosofo e scienziato polacco, Alfred Korzybski, concetto poi ripreso dalla PNL, opera a molti livelli e ci ricorda che quando c'è il pensiero, una percezione oppure una comunicazione sulla percezione, nel passaggio tra la cosa comunicata e la sua comunicazione, avviene una trasformazione dovuta alla classificazione che facciamo della cosa e questo definisce già una mappa.

### **Che cosa significa questo?**

Ognuno di noi ha un modo di pensare, parlare e fare le cose completamente unico. Anche una singola parola come “amicizia” o “amore” acquisisce significati e sfumature completamente diverse da persona a persona. Non esiste un'esperienza oggettiva, ma esistono solo esperienze soggettive.

Se qualcuno ci pesta un piede, ad esempio, sperimentiamo l'immagine che ci facciamo del piede pestato, che si costruisce dentro di noi attraverso segnali neurali che raggiungono il cervello subito dopo il contatto. L'esperienza esterna è elaborata da uno dei canali sensoriali e neurali specifici e si crea l'oggetto della nostra esperienza che è soggettivo.

Ognuno di noi ha un suo modo di osservare e rappresentare la realtà e spesso ci dimentichiamo delle differenze tra noi e gli altri, applicando sulle altre persone quelli che sono i nostri schemi di pensiero (mappe) e senza far niente per entrare nel loro mondo.

La totalità dell'individuo interagisce nelle sue componenti, in altre parole, **linguaggio, convinzioni, fisiologia**, tutto questo concorre a creare una propria “mappa della realtà” che sviluppa l'atteggiamento con cui ci orientiamo e viviamo la nostra vita e ci porta verso uno stato di disagio o di benessere (questo è un assunto di base della PNL).

Nel momento in cui diveniamo consapevoli che la mappa da noi utilizzata è una nostra personale ed esclusiva elaborazione della realtà, viene meno anche il giudizio per le azioni dell'altro che non tiene conto delle diverse esperienze passate, delle convinzioni limitanti, delle credenze e del sistema rappresentazionale dominante, filtri che sono diversi per ognuno di noi. Questo principio assume grande importanza nella comunicazione con gli altri, giacché ci poniamo con l'idea che la nostra mappa è quella giusta e ci dimentichiamo che tutti, nel passaggio dalla realtà alla nostra esperienza perdiamo informazioni sui fatti.

I nostri sensi percepiscono la realtà solo in modo parziale per effetto delle generalizzazioni, cancellazioni e distorsioni che fa la nostra mente, determinando le nostre convinzioni, di conseguenza anche il nostro linguaggio, ciò può indurre a mappe limitate, e se la persona non amplia la propria mappa, i propri comportamenti, anche le scelte saranno di conseguenza limitate.

Mi chiedo quante volte formulando giudizi sulle nostre esperienze, in altre parole attribuendo un significato a un comportamento, ci convinciamo che sono la realtà vera.

Le **convinzioni**, che insieme ai nostri valori e criteri, sono un elemento chiave della nostra struttura profonda, ciò che dà significato alla realtà che ci circonda, tuttavia, possono essere una trappola, perché non sono basate sui fatti, nonostante diano un senso di certezza anche se limitante e forniscono anche la motivazione verso le nostre scelte. Per estrarre la struttura di una convinzione composta di fatti tangibili e costruzioni mentali, il Counselor nel suo intervento professionale, può aiutare il cliente, separando il comportamento dal significato con domande del tipo:

- 1) ***“In che modo questo tuo comportamento ha prodotto questo significato...?”***
- 2) ***“C'è stata una volta in cui il tuo comportamento... ha prodotto un significato ... diverso?”***.

Poter fare questo tipo di distinzione, professionalmente, ci permette di lavorare su dati specifici basati sulla sensorialità con cui il cliente vive realmente l'esperienza, che ricordo ancora, è soggettiva, e priva d'interpretazioni mentali. Esempio di convinzioni:

**I fatti sono:**

- ◆ Sei al bar con amico per prendere un caffè, casualmente ti racconta di un suo problema personale.
- ◆ Un professore dà un brutto voto a un suo alunno per un compito fuori tema.
- ◆ Vedere due ragazzi che si abbracciano.

**Le convinzioni che ne possono derivare sono:**

- ◆ Pensi che ti stia chiedendo aiuto.
- ◆ L'alunno si convince che il professore c'è l'abbia con lui.
- ◆ Sono fidanzati.

La PNL, evidenzia proprio, come il problema che porta la persona non è nella realtà stessa, ma nel limite di mappa della persona costituito da:

- ◆ *Convinzioni negative*
- ◆ *Stati emozionali*
- ◆ *Valori.*

Ciò vuol dire che esiste sempre una soluzione. La mappa, quindi, deve arricchirsi di quelle risorse (più possibilità di scelta nelle soluzioni e nei comportamenti) che permetteranno alla persona di trovare la “soluzione”.

Il processo di costruzione della mappa inizia nel momento in cui raccogliamo le informazioni provenienti dal mondo esterno, attraverso i tre canali sensoriali definiti VAK, cioè canale visivo, auditivo e cinestetico che in PNL prende il nome di *sistema rappresentazionale*, se a questo aggiungiamo le emozioni che sono presenti dentro di noi quando comunichiamo, otteniamo lo *Stato Interno* che descrive cosa e come stiamo pensando l'esperienza che viviamo.

Sapere come accedere alla mappa di un cliente, rientra nelle capacità che un professionista Counselor PNL - KHR<sup>®</sup> dovrebbe acquisire, infatti, per comprendere meglio la situazione è necessario identificare il modo in cui egli decodifica il significato della propria esperienza, soprattutto se questa comporta sensazioni negative e limiti nello sviluppo delle proprie potenzialità.

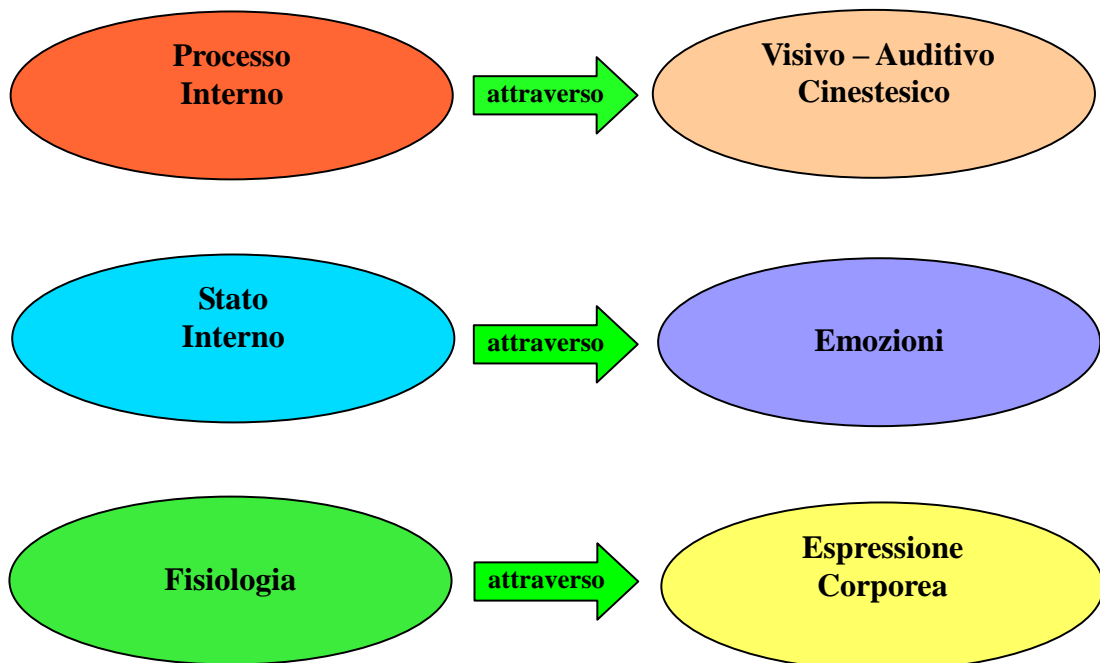
La struttura di una mappa (ovvero struttura dell'esperienza soggettiva) è formata da:

\***Processo interno** (pensare in visivo, auditivo, cinestetico, auditivo digitale).

\***Stato interno** (emozioni).

\***Fisiologia** (espressione corporea).

## STRUTTURA DELL'ESPERIENZA SOGGETTIVA



## **Esercizio sulla struttura dell'esperienza soggettiva:**

### ***Ricordare un'esperienza piacevole del passato.***

Adesso verificare in che modo stavate pensando al ricordo, come fate a ricordare cosa stavate facendo, le sensazioni provate. All'inizio la risposta può essere piuttosto vaga: “Mi sentivo bene...”, “Era bello...” ecc.

Riportando la persona all'esperienza chiederemo ad esempio se il ricordo può essere come un'immagine, se ci sono suoni o sensazioni collegati al ricordo ecc.

L'obiettivo è:

1) Evidenziare come un ricordo o un'esperienza pone l'accento su informazioni di tipo sensoriale (vista, udito, tatto ecc).

2) Nel rivivere lo stesso ricordo si possono riprovare le medesime sensazioni ed emozioni, provocando uno stato emozionale interno che cambia quando s'immagina o si vive una certa esperienza.

3) Quali sono i parametri con cui i nostri sensi registrano un'esperienza: le dimensioni, se sono in movimento o meno, il colore, il volume del suono, se è distante da me o io, sono nell'esperienza, ecc.

4) Verificare quale dei sensi è preferito agli altri.

Tuttavia, il nostro cervello, nel ricordare un'esperienza reale avvenuta del passato o se si prova a immaginare un'esperienza, nel qui è ora, non fa distinzione tra il reale o l'immaginario anche se in linea temporale gli eventi sono collocati diversamente, ma il solo potere della nostra immaginazione, produce una reazione fisiologica di cambiamento.

## **ESTRAZIONE DEI VALORI**

I valori sono la nostra bussola interna che ci muove ogni giorno e di cui spesso non siamo nemmeno consapevoli. Riguardano quelle convinzioni che la persona ritiene particolarmente importanti per se stessa e ne guidano poi anche le scelte, facendola agire di conseguenza.

I valori e le credenze sono i pilastri su cui si basa la visione soggettiva della realtà della persona e sono un elemento chiave della nostra struttura profonda.

La differenza sta nel fatto che i valori sono un elemento elevato nella scala delle nostre motivazioni e li utilizziamo (senza esserne coscienti) per giudicare quello che è buono, bello, forte, ecc. quindi per guidare la nostra vita. Le credenze, invece, sono affermazioni personali che noi riteniamo vere e forniscono la certezza di una realtà, influiscono in modo decisivo sulle nostre capacità (es. “tutti mi amano” – “nessuno mi vuole bene”) e forniscono anche la motivazione verso scelte e la possibilità della loro attuazione.

I valori ci dicono quali capacità li realizzerebbero, le nostre credenze, ci permettono di agire di conseguenza provandoci che è possibile, impossibile, facile o difficile, prematuro o troppo tardi, esaudirli.

In definitiva ci danno la condizione di fattibilità. Molto spesso, però, le convinzioni non sono generate da noi stessi o da esperienze in precedenza vissute, ma possono provenire da esperienze raccontate e da mappe altrui come gli amici, i genitori, gli insegnanti, dai mezzi di stampa o mediatici.

Le convinzioni possono tendere a essere *potenzianti* se ci permettono di fare scelte utili al fine di raggiungere i nostri obiettivi; *limitanti* se limitano i nostri obiettivi o i desideri che si possono avere; *utili o non utili* alla persona, in una determinata situazione sociale e in un tempo preciso.



Nel caso delle convinzioni limitanti, il Counselor, può fare riferimento a Robert Dilts, che nel suo libro “ Il Potere delle Parole e della PNL”, suggerisce la tecnica del contro – esempio, cioè trovare un esempio, nell'esperienza della persona, che costituisca un'eccezione alla regola limitante, verificando se c'è stata almeno una volta in cui le cose sono andate diversamente e hanno avuto esito positivo.

Così facendo è possibile ampliare la propria mappa mentale riscoprendo che esistono visioni della vita magari più utili, dimenticate, e che possono essere di nuovo adoperate arricchendo il proprio comportamento.

Anche nel caso che più persone abbiano gli stessi valori di riferimento, in realtà, poi il significato che ognuno gli attribuisce, può essere assolutamente differente come ad esempio il valore “libertà” può significare cose diverse da persona a persona. Tuttavia quando incontriamo qualcuno che condivide le nostre credenze e i nostri stessi valori, ci sentiamo di poter comunicare a un livello più profondo.

I valori che motivano o limitano l'essere umano al fine di raggiungere gli obiettivi prefissati si dividono in:

- **Valori universali** (a es. amore, felicità, libertà ecc.);
- **Valori personali** (a es. famiglia, lavoro, soldi ecc.) e a loro volta, si dividono in: **valori astratti e valori concreti** (es. poter sentire un amico quando ne ho bisogno).

A livello inconscio, di volta in volta, i valori, possono cambiare nella vita di una persona quando sono soddisfatti i bisogni che li hanno generati. Se si parte dal presupposto che dietro ogni comportamento c'è un bisogno e un valore di riferimento, diventa utile comprendere il modo di mappare gli eventi del cliente e se è sulla strada giusta per raggiungere i suoi obiettivi.

Avere chiaro se il concetto di sé (la mappa e l'idea che una persona ha di se stesso basata sulle esperienze personali memorizzate) è in linea con i propri valori ci danno la dimensione dell'autostima che può essere bassa o elevata secondo l'equilibrio o meno delle due dimensioni.



Spesso, infatti, quando le persone non hanno chiaro quali siano i propri valori, sperimentano la sensazione di frustrazione e delusione per l'utilizzo del proprio tempo in attività che per loro non sono davvero importanti. È un po' come essere in viaggio ma senza sapere se ci stiamo muovendo verso la giusta direzione. Possiamo pensare a persone che lavorano svogliati e con fatica, poi però quando si dedicano a qualcosa che veramente li appassiona, si trasformano in persone completamente diverse.

Di conseguenza riuscire a vivere seguendo i nostri valori ci permette di essere coerenti con quello che secondo noi è il senso della vita che ci fa provare maggiore soddisfazione per quello che facciamo regalandoci sicurezza e benessere interiore.

Se ad esempio alla domanda “Che cosa è importante per te?” una persona rispondesse l'amore o la famiglia o il lavoro, è utile fare un'altra distinzione, il lavoro o la famiglia più che dei valori sono dei *mezzi* per ottenere il *fine* che in questo caso può essere l'amore.

A questo punto come Counselor la domanda successiva da porre è: “Cosa ti dà il lavoro?”, la risposta può essere, ad esempio, tranquillità, pace, sicurezza, ecc. (questo è il fine o valore superiore, cioè il valore più importante per lui).

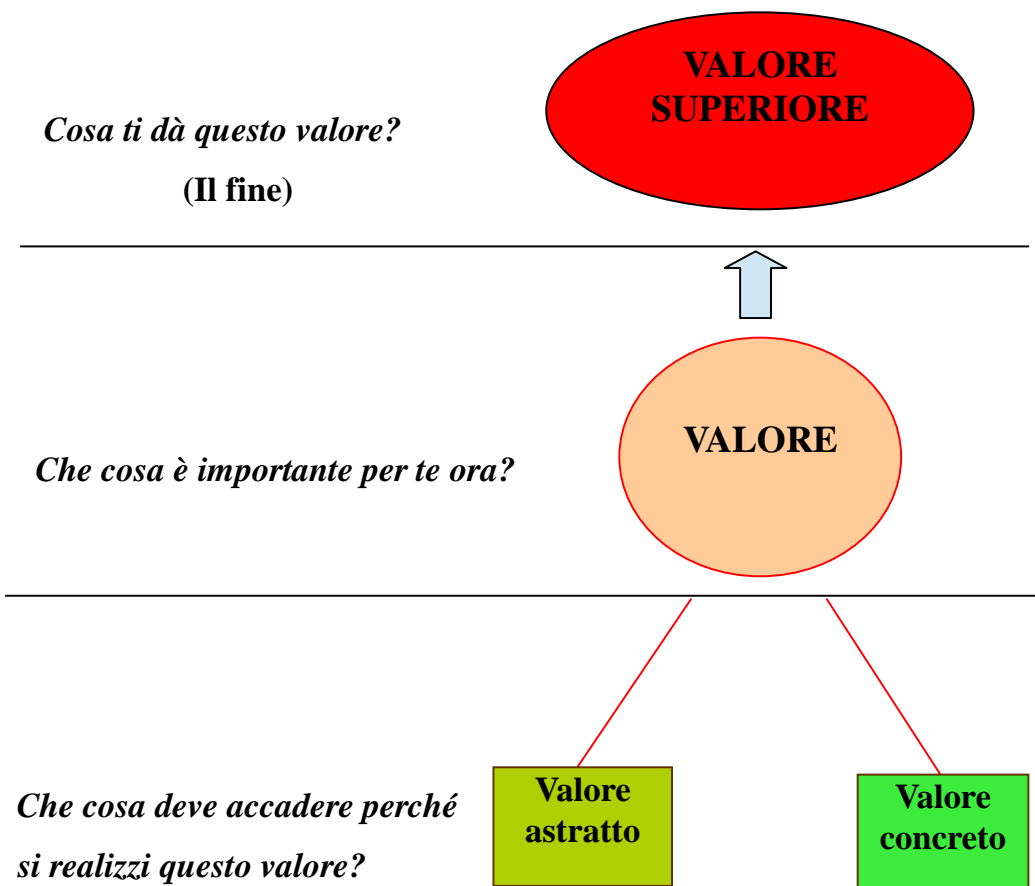
Nel Counseling PNL – KHR<sup>®</sup> le tre domande chiave che portano all'estrazione di un valore sono:

- 1) “ Cosa è importante per te ora?”  
*(per estrarre i valori mezzo)*
  
- 2) “Che cosa deve accadere perché questo valore sia realizzato?”  
*(criterio di soddisfazione astratto o concreto)*
  
- 3) “Cosa ti dà questo valore?”  
*(dà il valore superiore o valore fine).*

I valori possono anche essere messi in ordine d'importanza gerarchica ad esempio chiedendo: *“Che cosa è più importante per te... L'amore o il successo?”*.

La domanda che estrae, invece, una convinzione limitante è: *“Cosa ti ostacola per raggiungere questo... (a es. amore, lavoro, ecc.)?”*.

**I valori sono le leve che muovono la vita di una persona e che la spinge ad agire.**



Rendere la persona consapevole di questi automatismi che possono portare alla confusione tra mezzi e fine, ci aiuta a distinguere tra i valori funzionali e quelli disfunzionali, in altre parole ciò che ci aiuta a vivere con soddisfazione e ciò che sarebbe meglio abbandonare per stare meglio.

In conclusione avere un atteggiamento di apertura sincera verso gli altri (rimanendo comunque se stessi) rispettando i loro valori e credenze, ci può aiutare a espandere i nostri limiti mentali, arricchendo la nostra visione per comprendere meglio chi ci circonda, instaurando così una comunicazione sempre più profonda.

## **MILTON MODEL E CREAZIONE DI RAPPORT**

Un aspetto molto importante per l'inizio di una buona relazione Counselor – Cliente è la fase dell'approccio ovvero la creazione di “**rapport**”, incoraggiando così, una maggiore apertura del nostro interlocutore.

La parola “rapport” deriva dall'inglese ed è usata per definire la creazione di relazione e contatto, predisponendosi a entrare in sintonia con l'altro partendo dal suo stato d'animo per poi portarlo a uno stato d'animo diverso, cioè verso uno stato di possibile benessere.

E' la condivisione inconscia degli interlocutori, dei modelli di pensiero, percezioni e linguaggio e quando si crea, la comunicazione diventa più efficace, questo avviene per effetto dell'attivazione dei neuroni a specchio che utilizziamo per mimare inconsapevolmente dei comportamenti (ricalcandoli) per poi adottarli noi stessi.

Il ricalco o rispecchiamento, utilizzata in PNL come tecnica per generare rapport, in natura è qualcosa che accade spontaneamente quando si è in sintonia con qualcuno influenzandosi a vicenda in modo circolare. Sarà certamente capitato a ognuno di noi di conoscere una persona e pur non sapendo niente di lei di affermare: “A pelle mi è simpatica”... e inconsapevolmente eseguire gli stessi movimenti del corpo, la stessa gestualità ecc.

In una seduta di Counseling PNL, i primi trenta secondi sono di estrema importanza nella creazione di rapport, perché diventa il canale privilegiato attraverso cui si può aiutare una persona a trovare nuove scelte di comportamento, inoltre nella presentazione, se si osserva e si ascolta con attenzione abbiamo già le possibili indicazioni del problema e della soluzione.

**Dott. Milton Erickson**  
**(Psicologo, psicoterapeuta)**



In questo ci viene in aiuto Milton Erickson che si allineava alla fisiologia, al linguaggio e alle qualità vocali dei suoi clienti, riuscendo ad ottenere armonia e di conseguenza più collaborazione con i suoi pazienti attraverso schemi linguistici che la PNL ha definito come **Milton Model**, modello generatore di rapport e di stati alterati della coscienza (leggera trance) ovvero la concentrazione dell'attenzione su una cosa sola escludendone altre. E' un linguaggio vago che a differenza del Metamodello, utilizza le generalizzazioni, le distorsioni e le cancellazioni a vantaggio della comunicazione.

Il rapport fu usato anche da terapisti come Carl Rogers, Fritz Perls e Virginia Satir.

Con questa visione in PNL, è considerato stato di trance anche quando siamo concentrati a leggere ad esempio un libro, se guardiamo la televisione, quando chiudiamo gli occhi e siamo concentrati su un unico pensiero ecc. La PNL lo considera uno stato naturale di apprendimento ed esperienza di vita da cui entriamo e usciamo continuamente durante la giornata.

Mentre il Metamodello è utilizzato per specificare meglio l'esperienza, il Milton Model permette a chi lo usa, di essere abilmente vago, facendo asserzioni che sono generiche e quasi del tutto prive di dati specifici, obbligando chi ascolta a completare quello che manca, riferendosi unicamente alla sua esperienza personale, qualunque essa sia, scegliendo il significato che preferisce.

E' un linguaggio da utilizzare durante le visualizzazioni guidate e altri processi guidati di rilassamento.

Consiste nel creare frasi le più possibili ambigue e vaghe, in modo che il loro significato può essere associato all'esperienza personale di ognuno e nell'adozione di metafore che possano fornire immagini per andare oltre le resistenze della persona.

Ad esempio parlando genericamente di “problemi”, la persona richiamerà nella propria mente i suoi problemi, per questo motivo quando si sceglie di utilizzare il Milton Model in una situazione dove ci sono più persone bisogna chiedersi cosa dire di abbastanza vago e vero che permette di stabilire un collegamento con tutti.

L'abilità del professionista deve consistere nel saper miscelare frasi vere con frasi che devono passare per vere e che contengono il messaggio da inviare direttamente all'inconscio, unendole con congiunzioni o avverbi del tipo: come - e – mentre – perché.

Alcuni esempi possono essere:

- ◆ “ Mentre fai un respiro profondo, questo ti farà rilassare”;
- ◆ “ Facendo più sport, ci si diverte, è possibile fare nuove amicizie, ci si sente più tonici e così si può dimagrire”.

Erickson nella sua esperienza di psicoterapeuta aveva osservato che se all'inizio della seduta riusciva a far sì che i suoi pazienti concordassero con lui su affermazioni che non potevano essere negate e al quale si può rispondere solo sì, otteneva maggiore collaborazione.

In PNL è chiamata *la regola dei tre sì* che fanno collaborare ad esempio:

**Counselor:** “ Lei è il sig. Mario Rossi, vero?”

**Cliente:** “ Sì !”

**Counselor:** “ Ci siamo sentiti ieri per telefono, giusto?”

**Cliente:** “ Sì!”

**Counselor:** “E mi ha detto di avere 47 anni?”

**Cliente:** “Sì !”

A questo punto lo schema linguistico prevede una cosiddetta cornice di negazione che porta la persona a dare una risposta negativa per interrompere la sequenza dei sì e diminuirne gli effetti dopo aver creato rapport. Esempio di negazione:

**Counselor:** “Adesso per iniziare vuole mettersi più comodo togliendosi la giacca?”

**Cliente:** “No, sto bene così!”.

Gli strumenti attraverso i quali si può creare rapport, sono:

◆ **Calibrazione** (osservare l'altro attraverso la sua fisiologia e il suo modo di parlare per calibrare la nostra comunicazione in base alla sua);

◆ **Ricalco** (parlare e agire ricalcando i modi dell'interlocutore per osservare il suo punto di vista);

◆ **Guida** (dopo il ricalco dell'interlocutore, è possibile modificare il proprio ritmo, portando l'altro a fare lo stesso guidandola verso il cambiamento).

Il Milton Model sfrutta le regole del ricalco e della guida.

Dai risultati di alcuni studi effettuati da vari psicologi sulla comunicazione, emerge il dato sostanziale che quella non verbale (movimenti del corpo per il 55%) abbia maggiore importanza rispetto a quella verbale (contenuto delle parole il 7%) e una buona fetta sia riservata anche a quella para verbale (tono della voce il 38%).

Considerando questi dati, il processo di rapport, quindi, riveste notevole importanza, gestendo la comunicazione sotto l'aspetto non verbale e para verbale che somma ben il 93% di tutto il processo della comunicazione.

Il rapport, inoltre, attraverso il ricalco verbale dove sono proposte le parole più usate dall'interlocutore, entra anche nell'aspetto verbale della comunicazione.



Diverse ricerche e osservazioni hanno dimostrato che nel momento in cui due persone entrano in sintonia, tendono a sincronizzare i gesti, il tono della voce, il ritmo e il modo di parlare, la respirazione ecc, il tutto contribuisce a creare un clima di fiducia e di agio, permettendo alla comunicazione di essere più fluida in modo naturale, poiché si tende ad apprezzare maggiormente le persone che percepiamo simili a noi stessi.

E' proprio la tecnica del *rispecchiamento*, usata in PNL, a creare velocemente rapport con il nostro interlocutore, possiamo pensare ad esempio a due innamorati che quando sono insieme assumono la stessa postura mimando gli stessi gesti e sembrano seguire la stessa musica.

### **Come mai padroneggiare la tecnica di rapport è considerato un aspetto prioritario nel Counseling PNL?**

Le persone con cui riusciamo a generare rapport, sono portate a rispondere più facilmente ai nostri stimoli, alle nostre proposte e alla nostra stessa persona. Infatti, viene anche definito come l'arte per ottenere l'appoggio e la cooperazione di altre persone, attraverso il concetto che ogni uomo ha una tendenza innata a uniformarsi ai comportamenti dell'altro, mediante il ricalco, processo che consiste nell'accedere al modello del mondo del proprio interlocutore.

*Sostanzialmente è possibile affermare che ricalcare una persona, vuol dire stare al passo con la sua esperienza.*

A questo punto, compresa l'importanza di questo processo, è giusto verificare se quello che abbiamo fatto ha funzionato. Se come Counselor abbiamo creato abbastanza rapport, al variare di un nostro comportamento, anche il nostro interlocutore, in tempi brevi, tenderà a modificare il suo, seguendoci.

Adesso è possibile per il professionista Counselor, guidare la conversazione, dirigendo l'interazione in modo consapevole, offrendo l'occasione, al cliente, per valutare possibili nuove opportunità e scenari al di fuori del suo modo abituale di pensare e agire che senza un sufficiente rapport, probabilmente, non avrebbe accolto con la stessa apertura e ricettività.

Questo è il vero processo di “*ristrutturazione*” ovvero vedere le cose da una prospettiva diversa o con una cornice diversa, quindi uscire dalla propria mappa del territorio e percepire la realtà in modo diverso trovando anche il lato positivo di situazioni, di proprie abitudini, azioni ecc.

## LINGUAGGIO METAFORICO



La metafora che in greco vuol dire “*trasporto*”, è uno strumento di comunicazione indiretta che aiuta il trasporto, appunto, di significato da una cosa all'altra, utilizzata per inviare messaggi sia alla parte conscia sia alla parte inconscia della persona, creando immagini di forte carica espressiva, si tratta di una storia che contiene molti messaggi allusivi che stimolano un processo creativo in chi la costruisce e in chi la ascolta.

Tutto il contenuto della metafora cioè la storia esplicita, il contenuto superficiale, i messaggi contenuti a livello profondo resta nella memoria del soggetto che continua a riflettere creando, di fatto, effetti evolutivi, inoltre può servire anche da esempio alla persona.

Anche nel processo della formazione, le metafore, hanno una valenza pedagogica e sono utilizzate come strumento che opera cambiamento attraverso un processo di apprendimento. Talvolta può essere più efficace alludere che descrivere, intuire invece di far capire.

La metafora è la rappresentazione attraverso immagini, frasi, azioni del problema della persona. In esse sono contenute informazioni importanti che ci possono aiutare a comprendere molto di più, inoltre rappresentano il modo in cui diamo significato alle nostre esperienze.

A volte è il modo migliore per esprimere cioè che è di difficile espressione. L'immagine di una metafora, che arriva forte e immediata al professionista, può essere un modo più veloce per comprendere il problema e arrivare a una possibile soluzione.

Nel Counseling PNL, quando si chiede a un cliente di specificare dove è posta l'immagine di se stesso mentre prova una sensazione X o Y è già una metafora e fargliela spostare applicando le submodalità visive diventa un potente messaggio metaforico per dare una nuova direzione al suo cervello facendo passare questo messaggio: “Se vedere le cose in questo modo, ti fa stare male, che cosa succede se le vedi in quest'altro modo?”.

Inoltre, essendo uno strumento di comunicazione molto importante può aiutare il cliente a recuperare risorse e a renderlo consapevole di strategie che possono collegarlo con il risultato desiderato.

La metafora, in PNL, trova ancora valenza attraverso l'opera di Milton Erickson che le utilizzava terapeuticamente per superare la soglia dell'attenzione conscia e mettere in moto processi nell'inconscio degli interlocutori sia pazienti sia studenti. Erickson lo definiva lo stato in cui ci sono maggiori possibilità di apprendimento inconscio e di predisposizione al cambiamento, poiché le resistenze della persona sono attenuate per l'interesse e le suggestioni positive che il racconto contiene, prendendo coscienza di nuove possibilità cui può, liberamente, aderire o no sia a livello conscio, sia inconscio.

La metafora permette di inglobare più mappe e creare i presupposti per nuove connessioni ponendosi a un livello più alto di linguaggio, cioè a un meta-livello. Con questo strumento è possibile creare stati di curiosità, motivazione e fiducia.

Il racconto, se è vago, permette alle persone di accedere e utilizzare le proprie risorse.

Sin da piccoli abbiamo sentito storielle: Cappuccetto Rosso, Biancaneve, Cenerentola, Re Artù e tante altre. Alcune ci hanno insegnato a non fidarci degli sconosciuti, altre che il bene vince sul male, altre ancora ci hanno mostrato la lealtà.

Le metafore generalmente non si commentano mai dopo averle raccontate proprio perché mirano alla parte profonda e non a quella logica. Infatti, se la parte logica fosse informata (spiegando dettagliatamente il significato del racconto) si correrebbe il rischio di una reazione che ritarderebbe o bloccherebbe il risultato desiderato.

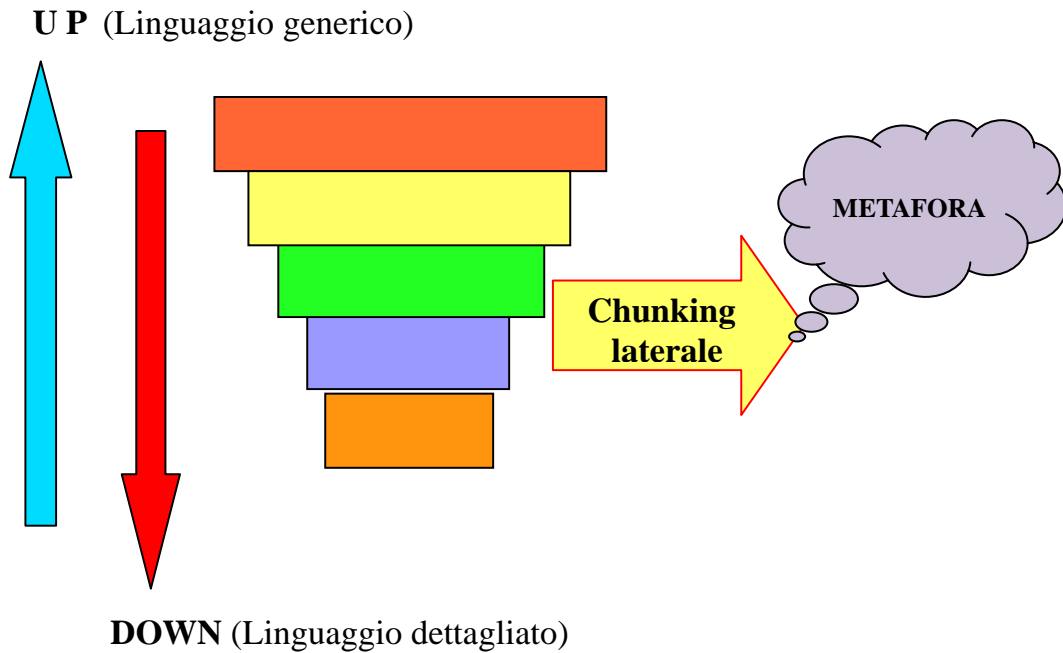
Il raccontare storie di qualcun altro che ha risolto un problema simile, può essere uno stimolo positivo al cliente.

Nel Counseling, una metafora prodotta dal cliente durante il colloquio, può essere linguistica o l'esplicitazione del problema vero e proprio, in questo caso ci può essere d'aiuto a comprendere meglio il modo in cui il cliente ha mappato le sue esperienze e avere un punto di partenza per ristrutturarle, esplorandone anche la possibile funzione attraverso un processo che in PNL è detto "**chunking**" ovvero portare l'attenzione della persona verso i dettagli più profondi dell'esperienza (**chunking down**) o verso l'esperienza più in generale (**chunking up**).

Tra il chunking up e down troviamo il **chunking laterale, dove** è possibile trovare altri esempi simili all'esperienza diretta, la metafora, infatti, ne è un perfetto esempio.

L'importanza del linguaggio metaforico sta nel fatto che emerge spontaneamente ed è il modo di comunicare dell'inconscio. In PNL rappresenta un'ottima porta d'ingresso per il professionista che può rispecchiare lo stesso linguaggio metaforico utilizzato dal cliente, arricchendolo d'immagini metaforiche che portano in se anche possibilità di soluzioni.

# CHUNKING



Il linguaggio delle metafore è molto semplice e quindi anche molto diffuso nell'uso comune, per questo motivo rappresentano anche un buon termometro per verificare un possibile cambiamento nella persona.

Un linguaggio con nuove metafore, vuol dire esprimere altre conoscenze, le quali danno origine anche a significati diversi nell'esperienza soggettiva, che altrimenti sarebbero difficili da rendere comprensibili.

Essa stimola nella persona la ricerca di sensi diversi alla stessa realtà, attraverso l'immaginazione, orientando così il pensiero in modo attivo, stimolando sentimenti ed emozioni nuove, affinché la mente possa connettere i diversi livelli, intuitivo, cognitivo, emotivo, razionale cogliendo nuovi significati o associazioni, stimolando di conseguenza nuove possibili soluzioni del problema.

Il valore della metafora sta nel fatto che è allusiva, in questo modo ogni persona che la ascolta può darle un significato diverso, cogliendo l'insegnamento più adatto al proprio modo di essere, inoltre crea meno resistenze verso nuove idee, perché sono presentate sotto forma di racconto essendo più familiari e comuni.

Nella metafora sono presenti due diversi livelli, uno superficiale che è la storia del racconto, cioè il contenuto che svolge la funzione di ristrutturare esperienze negative, proporre nuove idee, riflessioni ed esperienze positive, l'altro più profondo, dove troviamo i significati nascosti della storia, rappresentata dalla struttura linguistica ovvero dall'uso consapevole del linguaggio ipnotico, ricco di simboli e messaggi per l'inconscio.

Nel Counseling PNL- KHR<sup>®</sup> la metafora riveste notevole importanza con il coinvolgimento in contemporanea, attraverso sia la storia sia il linguaggio utilizzato, della parte conscia e inconscia. È stimolata, in questo modo, nella persona, la ricerca inconscia di nuovi significati a esperienze passate o ampliare il proprio orizzonte creativo, immaginando nuove possibilità per il futuro, riconoscendo così, anche vecchi schemi limitanti nella propria mappa personale, anche se, in modo indiretto.

L'uso della metafora legata ad ancore spaziali è stato fatto anche da Robert Dilts in due momenti. Prima chiedendo di trovare una metafora che rappresenti lo stato di difficoltà e poi di trovare una metafora come risorsa spostandola e trasportandola nel futuro della persona.

Questo può anche essere un modo per affrontare una situazione, favorendo in modo più veloce un cambiamento diretto e inconscio by passando la mente conscia che razionalizza, cercando motivi e spiegazioni.

## ***CAPITOLO 3 : COUNSELING***

### **INTRODUZIONE AL COUNSELING**

#### **counselling**



Il **Counseling** è un intervento non terapeutico, circoscritto nel tempo, che offre un orientamento e un sostegno alla persona, con la finalità di favorirne lo sviluppo, utilizzando le proprie potenzialità e la libera e creativa espressione di sé.

L'attività di Counseling è svolta da un Counselor la cui vera competenza risiede nella relazione. Professionalmente, una delle sue funzioni principali è quella di aiutare gli altri ad aiutarsi favorendo un processo di autostima, il termine, infatti, deriva dalla parola latina “**consulo**” che vuol dire venire in aiuto, avere cura di.



E' una relazione di tipo professionale che orienta allo stare bene e che ha a che fare con la trasformazione e il possibile miglioramento. La vera trasformazione comunque spetta solamente al cliente, il professionista può solo guidarlo con empatia e rispetto. Si occupa di problemi non specifici, quali relazioni interpersonali, prendere decisioni ecc. in ambienti diversi: famiglia, lavoro, scuola.



Il Counseling offre uno spazio di ascolto e di riflessione, nella quale sono esplorate difficoltà riguardanti i processi evolutivi, stati di crisi e fasi di transizione e rinforzate capacità di scelta o di cambiamento.

Si differenzia dalla psicoterapia per:

- ◆ Il rapporto con il professionista: Counselor - Cliente;
- ◆ Il Counselor si occupa di situazioni che riguardano l'area del benessere.
- ◆ Definizione dell'obiettivo concreto e del tempo della relazione;
- ◆ Il Counseling si focalizza sul “qui e ora” cioè sullo stato presente a differenza della psicoterapia centrata sul passato;
- ◆ Si esclude la patologia come settore d'intervento; qui il cliente si avvale delle competenze del Counselor come sussidio alle capacità che già possiede in modo da raggiungere gli obiettivi che desidera nei modi e tempi più adatti a lui (nel Counseling sono molto brevi).

Il termine Counseling nasce negli Stati Uniti agli inizi del novecento, grazie all'opera e agli studi di Carl Rogers considerato il padre di questa professione. Una svolta fondamentale si ha intorno agli anni '50 quando nascono e si sviluppano una serie di associazioni d'importanza fondamentale nella storia del Counseling poiché per la prima volta gli danno visibilità oltre che norme e regole.

Il Counseling è identificato come professione in America, dalla legge del 1963, quando ci fu una riorganizzazione territoriale di alcuni servizi psichiatrici passando da un modello centrato sulla malattia a un modello orientato alla salute della persona, perché potessero sviluppare le proprie potenzialità e aumentare la consapevolezza di sé, queste, infatti, sono proprio le caratteristiche più specifiche del Counseling.

Il Counseling approda in Europa negli anni '50 attraverso la Gran Bretagna ma solo nel 1976 nascerà la British Association for Counseling (BAC). In Italia le origini di questa professione si ritrovano intorno al 1920 ma è solo alla fine degli anni '80 che inizia a svilupparsi per opera della S.I.Co (Società Italiana di Counseling). Ora, il Counseling, si sta affermando su tutto il territorio nazionale in diversi ambienti professionali sia pubblici sia privati.

Il 18 maggio 2000 il CNEL (Consiglio Nazionale dell'Economia e del Lavoro), inserisce il Counseling tra le professioni non regolamentate e dopo oltre dieci anni di lotte e difficoltà, finalmente il 19 dicembre 2012 il Parlamento approva la legge che regola le professioni non organizzate con ordini e collegi (legge 4/2013) garantendo lo status di professionisti e tutelando l'utente.

Il Counselor, è una figura professionale che, dopo avere seguito un corso di studi almeno triennale, e il superamento di un esame finale, ottiene un diploma rilasciato da specifiche scuole di formazione accreditate con uno specifico orientamento teorico e nel quale anche la metodologia d'intervento è legato all'orientamento stesso quali: Biosistemico, PNL, Gestalt, Filosofico. La formazione del Counselor integra conoscenze teoriche con attività di tipo esperienziale.

Per rispondere ai diversi bisogni del cliente, il professionista, necessita di competenze trasversali e specifiche che vede coinvolte cinque aree formative quali:

- ◆ Comunicazione e abilità relazionali;
- ◆ Orientamento professionalizzante  
*(tecniche di Counseling e deontologia professionale);*
- ◆ Sviluppo personale;
- ◆ Discipline ausiliarie;
- ◆ Pratica professionale  
*(laboratori di Counseling e/o stage).*

In definitiva, il Counselor si occupa sostanzialmente di persone sane che hanno bisogno di colloqui di sostegno o di aiuto per affrontare problemi di tipo relazionale o decisionale che non richiedono cure di tipo psicoterapeutico o farmacologico che richiede competenze e specializzazioni diverse.



*Un Counselor, dunque, ti aiuta a scegliere ma senza farlo al posto tuo.*

*Ti aiuta a ripartire lasciandoti, tuttavia, la responsabilità dei tuoi passi.*

*Ti sostiene nel cambiamento, in quelli che possono essere i momenti chiave della tua vita.*

Tutto il percorso del Counseling in qualche modo è legato a un obiettivo di cambiamento specifico nelle varie dimensioni della vita quali: relazioni, famiglia, coppia, lavoro ecc.

L'aspetto rilevante è, che aiutare le persone, in qualsiasi modo è un'attività difficile e delicata, in cui la buona volontà, la pazienza e l'altruismo non bastano e solo una competente professionalità può aiutarci a fare la differenza tra un momento di sfogo con un amico e un sostegno e un intervento più efficace con un professionista.

Nelle alterne situazioni dell'esistenza, il benessere è l'obiettivo verso cui l'individuo tende costantemente, infatti, egli è orientato naturalmente allo stare bene.

Il “benessere” (ben – essere = stare bene) è uno stato che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano, certamente però non è uno stato che si raggiunge in modo definitivo e non è per tutti uguale.

Tuttavia, è bene tener presente che, insieme alla condizione di benessere, una quota di disagio (ovvero situazione di non agio nel proprio vissuto interiore, relazionale, e sociale) è parte integrante di ogni esistenza e sta alle risorse e capacità dell'individuo affrontare le varie vicissitudini della vita.

Sentiamo che stiamo attraversando un momento di confusione e, in generale, di crisi. I punti di riferimento cui prima eravamo abituati non sono più validi, quindi dobbiamo rivederli per modificarli o per crearne di nuovi. Questo significa che siamo costretti ad attraversare un periodo in cui siamo “scoperti”, i vecchi riferimenti non vanno più bene, ma non sappiamo ancora con cosa sostituirli.

Alcuni fattori importanti possono aiutarci in questi momenti di disagio definiti **fattori di protezione che sono:**

- ✓ **La possibilità di contare su esperienze positive precedenti** (se abbiamo avuto esperienze positive, ci sentiremo più sicuri e sempre più capaci di affrontare nuove situazioni difficili);
- ✓ **La possibilità di poter contare su almeno una persona di riferimento;**
- ✓ **La possibilità di affidarsi a una rete sociale allargata** (familiari, amici, colleghi di lavoro, gruppi scolastici, politici, religiosi ecc.).

I fattori protettivi sono il frutto di una pratica, e possono essere, in misura soggettiva, acquisiti o potenziati: essi concorrono al rafforzamento dell'atteggiamento positivo che un individuo ha verso se stesso e alla sua capacità di realizzare una solida rete di relazioni sociali.

Il termine “protezione” è inteso come un processo, in un’interazione costante individuo – ambiente, che lo porta ad auto – proteggersi e a trovare le risorse e le strategie per affrontare attivamente le difficoltà che incontra nel corso della vita.

E' una competenza che si acquisisce, che va mantenuta e continuamente alimentata. Elemento fondante alla base dell’acquisizione di tale competenza è un “attaccamento sicuro”, cioè l'aver avuto una buona relazione nell'infanzia.

Le caratteristiche che concorrono all'acquisizione di queste competenze sono: l'autostima, il senso di efficacia personale, la fiducia in se stessi, il senso di poter esercitare un controllo su quanto accade, il riuscire a pianificare le scelte della propria vita, il perseguire degli obiettivi e raggiungerli.

E' proprio in queste situazioni di disagio che il Counseling trova il suo vero spazio di espressione come attività professionale che tende a orientare, sostenere e sviluppare le potenzialità della persona, promuovendone atteggiamenti positivi e stimolando le capacità di scelta.

L'attività di Counseling PNL si avvale di tecniche di comunicazione come l'ascolto che può essere di tipo **incondizionato** (senza interferire mai), **strutturale** (capire se la struttura è di tipo visivo, auditivo o cinestetico), o dove s'**interagisce** e il **problem solving**, cioè, un approccio orientato alle soluzioni (PNL) la cui finalità è proprio di aiutare le persone ad aiutarsi.

Il Counseling PNL - KHR<sup>®</sup> mette insieme e armonizza tutta l'attività del Counseling con:



- 1) La valorizzazione dell'esperienza che il soggetto ha maturato attraverso apprendimenti quasi del tutto inconsci nel proprio ambiente di vita;
- 2) L'estrazione dei valori che guidano le azioni di una persona;
- 3) Il modo in cui essa si rappresenta la realtà delle relazioni che vive;
- 4) L'uso del linguaggio metaforico (linguaggio dell'inconscio);
- 5) I modelli della PNL;
- 6) Attivazione di opportuni stati emozionali positivi;
- 7) Armonizzazione dei processi consci e inconsci tramite un linguaggio capace di attivare contemporaneamente i due emisferi cerebrali.

I principi fondamentali su cui si basa sono:

- In un sistema complesso, ogni cambiamento di una parte del sistema, modifica il sistema stesso;
- La parte del sistema (la persona) che ha un maggior numero di connessioni, influenza maggiormente il sistema;
- L'elemento più veloce e flessibile guida il sistema (Counselor);
- Ogni sistema (persona) complesso, possiede capacità auto organizzative, la persona ha il problema, lei stessa possiede tutte le risorse per risolverlo.

Il Counseling PNL - KHR<sup>®</sup> dà possibilità di ristrutturare **convinzioni, stati interni, decisioni, abitudini, comportamenti, atteggiamenti, valori** cioè tutto ciò che riguarda la persona, per ottenere uno stato di benessere che, facilitando il modo naturale con cui l'individuo apprende spontaneamente, migliora e genera l'apprendimento di nuove abilità relazionali, sviluppa competenze favorendo così un cambiamento concreto nella persona e quindi anche nel contesto sociale.

Inoltre lavora sull'identità, sul concetto di sé e sulla relazione intra e interpersonale, integrando contemporaneamente i due emisferi cerebrali e armonizzando i processi consci e inconsci.

Come avviene tutto questo?

Erickson, all'interlocutore, era solito ripetere una frase che spiega molto di questo modello di Counseling, diceva, infatti: *“C'è qualcosa che sai, ma che non sai di sapere. Quando arriverai a sapere cos'è che non sai di sapere, sarai in grado di... (risolvere il problema X)”*.

In questo modo la persona inizia a cercare dentro di sé le risorse che lo possono aiutare nel processo di risoluzione del problema, infatti, molti degli apprendimenti utili alla nostra vita sono già immagazzinati nel nostro inconscio per effetto delle esperienze accumulate nel corso degli anni senza che a volte neppure ce ne accorgiamo.

Avere piena fiducia nell'inconscio ci permette di trovare le risorse utili nei momenti di disagio che incontriamo nella nostra vita e di ripartire superando così i momenti d'impasse.

Nella mia personale esperienza di formazione, ho potuto sperimentare in prima persona come il KHR<sup>®</sup> stimoli il cambiamento.

Che cosa identifica questo termine?



Con **K (Kairos)**, termine greco, s'identifica un tempo speciale in termini di qualità, dove è possibile cogliere la propria opportunità per trovare quell'equilibrio che ci permette una migliore relazione con l'ambiente che viviamo.

Con **H (Human)** s'identifica il successo fondato sulle risorse della persona che cerca il proprio equilibrio.

Con **R (Repatterning)** s'identifica la ristrutturazione di comportamenti, abitudini, schemi, convinzioni per aumentare le proprie possibilità di scelta a beneficio sia della vita personale sia professionale.

Personalmente penso che il KHR<sup>®</sup> agisca in questo modo: nel momento in cui cogli la tua opportunità, un processo interno stimolato da quello che il professionista Counselor KHR<sup>®</sup> agisce nella relazione attraverso suoni, immagini, parole, tono, contatto... mette in movimento le risorse della persona modificando di fatto, con nuovi input, la struttura del pensiero e di conseguenza anche l'atteggiamento.

Il Counseling PNL - KHR<sup>®</sup> poi attraverso opportune tecniche di respiro, e l'uso di un linguaggio appropriato capace di far emergere un'immaginazione creativa e di ristrutturare la propria mappa del mondo, attraverso l'uso di metafore, riporta l'attenzione del soggetto verso il suo mondo interno. L'osservarsi e l'ascoltarsi, gli permettono di iniziare un piccolo viaggio dove la curiosità nello scoprire cose nuove di se stessi e l'attivazione di emozioni più appaganti, può stimolare e generare un cambiamento positivo, aprendo la mente a nuovi possibili scenari.

Sto parlando dello *stato interno* cioè delle emozioni, in altre parole, *come mi sento adesso, cosa penso adesso*. Esso, infatti, influenza le nostre azioni e i nostri comportamenti e sono proprio questi due aspetti che ci servono per avvicinarci o allontanarci dai nostri obiettivi. Lo stato interno è influenzato dai nostri pensieri perciò dove mettiamo la nostra attenzione, creiamo i nostri stati emozionali positivi o negativi, utili o limitanti.

Di fatto il pensiero modifica lo stato interno che a sua volta si riflette sul cambiamento di postura della persona. Ne consegue, quindi, che anche se si cambia la postura, cambia il pensiero.

A volte modificando un sistema, c'è una riorganizzazione automatica di tutti gli altri sistemi, così com'è possibile che riorganizzando solo la postura si possono modificare anche altre cose senza che ne siamo consapevoli.



Infatti, uno dei primi approcci del Counseling PNL - KHR® è proprio la postura corporea che deve eliminare qualsiasi asimmetria per integrare contemporaneamente i due emisferi cerebrali, il destro e il sinistro, in questo modo si armonizzano i processi della mente conscia e della mente inconscia della persona diventando consapevoli di quello che avviene in modo inconsapevole rendendoci, così, protagonisti attivi di ciò che vogliamo essere perché “ **Noi siamo quello che pensiamo** ”.

Il focus del nostro pensiero modifica quindi il nostro fisico, la nostra respirazione e la nostra tensione muscolare e il tutto si ripercuote anche su ciò che proviamo perché i due fenomeni (fisicità ed emozioni) sono collegati in modo reciproco.

Inoltre la percezione di una sensazione collegata a un evento vissuto, può dare origine a ***un'ancora*** (segnale di riconoscimento collegato a uno o più specifici stati d'animo) e fare in modo che si provi lo stesso stato d'animo ogni volta che si rivive lo stesso evento sia negativo sia positivo.

Lo stato d'animo è qualcosa che può darci slancio oppure frenarci totalmente, per questo motivo è importante avere il controllo su di esso. Il successo, il risultato dei nostri sforzi e dei nostri progetti, dipende dal proprio stato emotivo, per questo è essenziale imparare a modificare lo stato d'animo.

### **Come si modificano gli stati d'animo?**

Ho già detto prima che gli stati d'animo dipendono da tre elementi:

- 1) ***Dalla fisiologia*** (espressioni corporee);
- 2) ***Dal focus dei pensieri e dalle submodalità*** (gli elementi più piccoli con cui definiamo un'esperienza e che creano un determinato effetto emotivo):
- 3) ***Dal linguaggio*** (le parole che usiamo).

Per poterli modificare bisogna quindi agire su uno o più di questi elementi, cambiando il modo in cui si usa il corpo (postura), quello su cui ti concentri (pensiero) e la comunicazione verso e fuori di te (linguaggio).

**La fisiologia** in PNL riguarda il come usiamo il nostro corpo e i messaggi che esso invia all'esterno, ciò condiziona molto gli stati d'animo, infatti, non è possibile provare un grande entusiasmo con una postura da depresso o viceversa.



Ad esempio se qualcuno mi chiedesse come immagino una persona felice con ogni probabilità, direi che la immagino sorridente, sguardo diritto innanzi con gli occhi che brillano, spalle diritte.

Questo tipo di fisiologia è definito potenziante, perché ci aiuta a sentirci forti, ad avere un'autostima più alta e ad avere più sicurezza interiore.

Così come, se dovessi immaginare una persona triste, probabilmente, me la figurerei con le spalle inarcate in avanti, cupa, il viso triste, lo sguardo verso terra ecc. Questa fisiologia è definita invece depotenziante, perché qui al contrario ci si sente privi di forze, non sicuri e anche di non valere.



Questo vuol dire che ogni stato d'animo produce un modello fisiologico, perché il nostro cervello non può attivare contemporaneamente due percorsi in contrasto tra di loro. Per fortuna però questo principio vale anche al contrario per cui se una persona è triste e cambia la sua postura magari alzandosi, sforzandosi di sorridere, andando a fare una passeggiata ecc., lo stato d'animo di tristezza si attenuerà fino a esaurirsi.

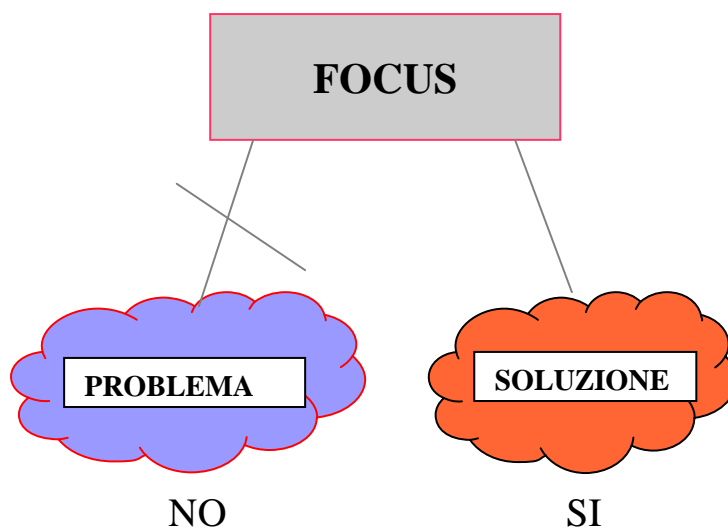
**Il focus** è l'oggetto della nostra concentrazione è come tale ci permette di uscire o rimanere nello stato d'animo in cui siamo. La PNL, orientata al raggiungimento degli obiettivi, ci chiarisce che è fondamentale avere il focus rivolto verso la soluzione e non verso i possibili problemi vissuti. Questo ci permette di vedere le soluzioni, facendo in modo che la nostra mente ci pensi e possa generare nuove visualizzazioni.

Milton Erickson diceva che: “ *La nostra mente può fare di un paradiso un inferno e di un inferno un paradiso*”.

Riuscire a portare il focus della propria attenzione su eventi piacevoli ci permette di vedere le cose in maniera differente e quindi di provare anche emozioni diverse rispetto a quelle che vivremmo se mantenessimo il focus sull'evento spiacevole.

Infine si può usare **il linguaggio** per cambiare il focus utilizzando domande che possano dirigerlo verso cose nuove e positive e che si distinguono in:

- **Domande che raccolgono le informazioni** cancellate, distorte e generalizzate da parte dell'interlocutore e che aiutano a comprenderne la mappa del mondo secondo la sua personale rappresentazione;
- **Domande che guidano** verso nuove e spontanee riflessioni mettendo in discussione le proprie convinzioni limitanti e che possono dare origine a un nuovo orientamento verso un'altra direzione.



**Il dialogo interno**, che come già detto è una comunicazione interna tra noi e noi, è basato su domande e risposte che ci facciamo da soli. A volte, però, ponendoci le domande sbagliate, portiamo la nostra attenzione a focalizzarsi sull'oggetto errato, producendo stati d'animo indesiderati.



In conclusione si può anche creare uno stato positivo modificando la fisiologia attraverso: ***“Tecniche di respiro e di rilassamento”***, il focus o il dialogo interno: ***“Dicendo qualcosa di positivo”*** – ***“Ricordando qualcosa di positivo”*** – ***“Creando alternative appetibili”*** – ***“Raccontando”*** – ***“Chiedendo”***.

Il termometro per verificare cosa sta succedendo è il feedback dell'altro, inoltre, nel Counseling PNL - KHR<sup>®</sup>, il professionista non può trasmettere qualcosa di positivo se non lo vive lui stesso in prima persona durante la seduta, argomento che approfondirò ulteriormente nel paragrafo dedicato allo stato del professionista.

Le parole che incoraggiano a creare un linguaggio positivo sono: “Uno può... tu puoi... si può... prima o poi... ” (potere è un verbo che dà possibilità), e deve essere quanto più generico possibile.

Entrare in contatto con i propri apprendimenti inconsci riportandoli alla nostra consapevolezza ci permette, inoltre, di recuperare informazioni di qualità che possono allargare la nostra visione o addirittura potenziarla, donandoci così una sensazione di maggiore fiducia in noi stessi permettendoci di affrontare situazioni che, a volte, ci possono apparire insormontabili.

In definitiva un sapere, dimenticato, che faceva già parte di noi, può essere, di fatto, inglobato nel nostro comportamento, modificandolo.

Questo è il contributo davvero importante che, secondo la mia personale esperienza e opinione, il Counseling PNL – KHR<sup>®</sup> può offrire a quanti lo desiderano.

## CONSCIO E INCONSCIO



Nel paragrafo precedente dedicato al Counseling PNL - KHR<sup>®</sup>, ho evidenziato come può essere creato il benessere anche attraverso l'armonizzazione dei processi consci e inconsci della mente.

***Ma quali sono le differenze tra l'uno e l'altro e perché è importante che i due processi lavorino in armonia, affinché una persona possa realizzare pienamente le sue potenzialità?***

Gran parte del nostro funzionamento sia psichico che fisico, è determinato dall'inconscio, vale a dire, avviene a un livello di naturale concatenazione di eventi che funziona benissimo senza l'intervento della nostra parte cosciente.

Se quando camminiamo ci mettessimo a valutare coscientemente quale piede muovere per primo oppure quale articolazione delle gambe flettere o estendere per prime, sicuramente inciamperemmo e cadremmo a terra ... O forse il nostro cuore non batte più rapidamente e il ritmo del nostro respiro aumenta quando corriamo, sapendo esattamente quando farlo senza nessun comando da parte nostra?

**Milton Erickson** affermava che la maggior parte della nostra vita è determinata dall'inconscio, era arrivato a questa definizione quando a diciassette anni fu colpito dalla poliomielite e rimase immobilizzato a letto per lungo tempo senza sentire più il suo corpo.

Passava molto tempo cercando di individuare dove erano poste le braccia, le gambe, le mani ecc. in questo modo, Erickson, diventò consapevole di cosa erano i movimenti.

Si rese conto che la maggior parte della nostra comunicazione si svolge con il corpo più che con le parole e fu così, che osservando dalla finestra della sua stanza i fratelli, scoprì *l'ideazione idiomatica motoria* cioè, quel fenomeno che ci permette di agire i movimenti anche a livello inconscio mentre li pensiamo.

Molti degli apprendimenti di Erickson derivano dal quel periodo della sua vita, dove comprese l'importanza della comunicazione non verbale e di come spesso questi segnali possano essere in contrasto con quelli verbali.

Inoltre, come psichiatra, era consapevole del potere creativo dei processi inconsci e li utilizzava con vera e raffinata maestria per favorire i cambiamenti nei suoi clienti, generando nuove soluzioni nella loro mente inconscia. I problemi e i sintomi secondo Erickson sono il frutto di un disequilibrio tra la mente conscia e inconscia. L'inconscio è visto come una risorsa per risolvere i problemi del vivere quotidiano.

Gregory Bateson, antropologo, affascinato dalle competenze che aveva sviluppato, lo coinvolge in una ricerca sulla comunicazione. Per mezzo di lui, Erickson conosce anche Bandler e Grinder, fondatori della PNL, che intrapresero un lavoro di codifica riguardante alcune caratteristiche della comunicazione di Erickson che chiamarono "**Milton Model**".

E' un tipo di linguaggio abilmente vago che utilizza le generalizzazioni, le distorsioni e le cancellazioni a tutto vantaggio della comunicazione. I due elementi che caratterizzano questa tecnica sono:

- L'uso di parole molto generiche all'interno di una frase;
- L'uso di metafore.

Anche Bandler e Grinder affermano che la mente conscia dà costantemente giudizi su quello che è o non è possibile, poiché con il sistema di convinzioni, è meno disposta a provare di quanto invece non sia l'inconscio. La mente inconscia, invece, nel momento in cui è riorganizzata adeguatamente con nuovi stimoli, è disponibile a provare cose nuove.

Comprendere quest'aspetto, ritengo sia molto utile nell'attività di Counseling, perché se un cliente mi dicesse che non riesce a fare qualcosa pur volendolo e avendo provato di tutto, è possibile che effettivamente abbia già attivato tutte le risorse disponibili che a livello cosciente erano a sua disposizione, senza però riuscire nel suo obiettivo. Secondo Erickson l'inconscio è il serbatoio dove attingere individualmente le soluzioni del problema, ciò che la mente conscia non è riuscita a trovare.

Riarmonizzare i processi della mente conscia e inconscia ci permette proprio di affrontare problemi che, in apparenza, sembrano senza soluzioni attivando nuove possibili risorse che forse non sapevamo neanche di avere.

L'inconscio impara e sa le cose che abbiamo appreso, non seguendo uno schema preciso, ma in modo creativo. Rielaborando le vecchie esperienze, il quadro di riferimento della persona cambia, poiché si aggiungono altri apprendimenti inconsci, favorendo altre associazioni e dando origine a nuove possibili soluzioni.

Quando un'esperienza negativa non è elaborata nel modo giusto, le informazioni che la persona acquisisce a livello di sensi, immagini, suoni o altro restano bloccati nel tempo a un livello profondo e questo crea



materiale che impedisce alla nostra vita di realizzarsi pienamente creando il più delle volte convinzioni molto limitanti, con un notevole dispendio di energia, metaforicamente parlando sarebbe un remare controcorrente. Invece, se andiamo verso qualcosa dove ci sentiamo pienamente realizzati, ci carichiamo notevolmente di energia a volte anche facendo pochissimo sforzo.

*Questa è definita “congruenza”, allineare quello che veramente desideriamo (volontà) con quello che realmente facciamo (azione) per ottenerlo (obiettivo).*

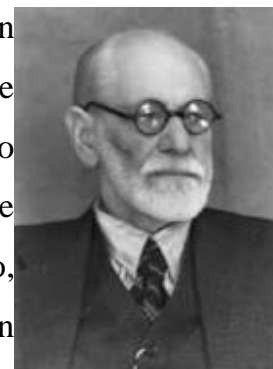


*“Carl Rogers, psicologo e psicoterapeuta americano, padre del Counseling, chiama congruenza la condizione di chi riesce a essere se stesso con gli altri”.*

Purtroppo, non sempre ci riusciamo, perché subiamo dei sabotaggi da parte della mente inconscia, serbatoio di paure, difese verso la sofferenza e le delusioni, senso di protezione, istinto di sopravvivenza, dubbi, traumi ecc., facendoci comprendere in questo modo che le cose desiderate a livello conscio non corrispondono alle nostre esigenze più profonde.

Tutto ciò contribuisce a ostacolare il percorso verso la nostra realizzazione personale e solo quando conscio e inconscio viaggeranno nella stessa direzione che niente potrà più ostacolare il cammino per raggiungere i nostri obiettivi.

**Sigmund Freud** ha paragonato la nostra mente a un iceberg, dove il 10% è composto dalla punta che è visibile e fuoriesce dal mare, il 90% dell'iceberg è invece composto dalla parte sommersa, identificando nel visibile la mente razionale che pensa di sapere cosa voglia e nel sommerso, cioè il restante 90%, con la mente inconscia che invece non



vuole cambiare, rinunciando a quello che già conosce e non vuole sperimentare cose nuove, influenzando in maniera sostanziosa tutti i nostri comportamenti.

Dato che l'inconscio è in percentuale maggiore rispetto alla parte conscia, quando c'è un conflitto tra di loro, è chiaro, che la parte più forte, l'inconscio, è vincente sulla parte conscia.

A questo punto una domanda è d'obbligo: “Com'è possibile riarmonizzare i due processi e rimmetterli in connessione tra loro?” - “Come trovare cioè la congruenza tra conscio e inconscio?”

Riuscire a fare questo è di notevole importanza nel Counseling PNL – KHR® che trova la sua piena efficacia e unicità proprio nel coinvolgimento della mente conscia e inconscia attraverso il linguaggio e l'espressione corporea che, attivando contemporaneamente i due emisferi cerebrali favorisce il modo naturale con cui l'individuo apprende spontaneamente, in altre parole, lasciando l'inconscio libero di imparare senza fatica.

Sicuramente la nostra logica deve cambiare, poiché non è possibile fare questo partendo da ciò che è esterno a noi, ma sicuramente perché questo avvenga, bisogna ripartire dal nostro interno.

E' necessario, quindi, cambiare l'immagine che abbiamo di noi stessi e che è presente nella nostra mente inconscia e anche impressa nella nostra fisiologia, lavorando sulla propria identità cominciando a eliminare le emozioni negative.

Mentre siamo vigili e coscienti cioè quando la nostra consapevolezza è attiva e mentre siamo rilassati, calmi, tranquilli, il nostro corpo emette onde di tipo diverso, quelle Beta nello stato di coscienza, quelle Alfa nello stato di rilassatezza.

E' utile sapere questo, giacché durante lo stato in cui si manifestano le onde Alfa, la mente razionale non è attiva e quindi non ci sono ostacoli per comunicare con l'inconscio dove poi è possibile modificare la nostra immagine, migliorandola.

Se vogliamo potenziare le nostre risorse interiori, è importante rompere i vecchi schemi, costruendone di nuovi, eliminando le convinzioni che non ci servono più e che ci limitano, lavorando sulla nostra identità.

Attraverso l'aiuto della PNL, del KHR<sup>®</sup> e le tecniche di respiro circolare, permettiamo quel rilassamento utile e indispensabile per entrare in questo stato, dove la nostra mente inconscia è aiutata a vedersi, percepirsi e sentirsi in modo nuovo per raggiungere quello stato di benessere utile al conseguimento degli obiettivi desiderati sia personali sia professionali.

Le funzioni che la mente inconscia svolge sono molte, in particolare è:

- ◆ Responsabile delle azioni e dei pensieri involontari.
- ◆ Sede delle emozioni e della personalità.
- ◆ Sede di tutto quello che non sai di sapere.
- ◆ Sede dove sono conservate le credenze inconsce.
- ◆ Responsabile del pensiero creativo e dei sogni.
- ◆ Sede dell'intuito e degli istinti.

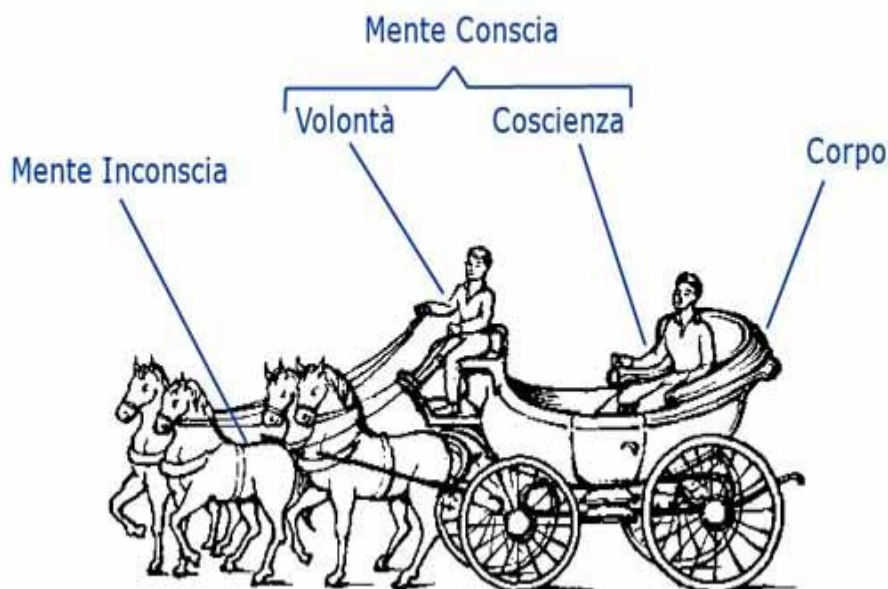
La mente inconscia è sempre attiva ed è durante il sonno che riesce a esprimersi liberamente, la mente conscia invece, controlla il flusso delle informazioni che ci arrivano dall'esterno e fa da filtro delle credenze.

In conclusione si può affermare che quasi tutti i nostri comportamenti sono influenzati dalla grossa fetta della nostra mente rappresentata dall'inconscio e quindi è la vera forza che guida l'individuo durante tutta la sua vita.

Comprendere il funzionamento della relazione che esiste tra conscio e inconscio, due parti fondamentali di noi che formano però un insieme indivisibile, imparare a utilizzare con responsabilità queste forze nel modo giusto, ci fanno andare nella direzione che vogliamo, rendendoci i veri capitani della nostra nave.

Ancora una volta ci viene in aiuto una metafora per comprendere meglio questo concetto, quella del “Carro di Bernardino Del Boca” che voleva farci intendere proprio questo: **“Riprendi in Mano le Redini della Tua Mente”**.

Bernardino Del Boca (1919-2001) era un antropologo e scrittore, che pensò di rappresentare il collegamento tra l’uomo, la sua mente e le forze in gioco, come una carrozza trainata da cavalli nella quale il passeggero rappresenta la coscienza, il cocchiere rappresenta la volontà (insieme formano la mente conscia) e i cavalli la mente inconscia.



Ognuno di noi è il passeggero che deve scegliere esattamente dove andare (aver chiaro l’obbiettivo) e come affrontare il viaggio (bisogno di pianificare). Poi però essere anche vigili per controllare che tutto vada nella giusta direzione (essere consapevoli e osservare se stessi).

**E’ il passeggero, quindi, che decide dove andare, sceglie la strada per farlo, pianifica le tappe e infine si gode il viaggio!**

Oltre ad essere passeggeri, siamo anche cocchieri del nostro carro e abbiamo il difficile compito di gestire la forza dell'inconscio per indirizzarci nella direzione che vogliamo (ovvero allineare i desideri della mente conscia alla forza sprigionata dalla mente inconscia) impegnandoci con la volontà, affinché i cavalli (mente inconscia) facciano il proprio lavoro.

In realtà, i cavalli (il nostro inconscio) simbolo di potenza, sono la vera forza che traina la carrozza, ma solo se utilizzati nel modo giusto ti portano dove vuoi andare, altrimenti il rischio è di essere in balia delle loro pulsioni e paure (pulsioni e paure inconse).

Qualcuno ha detto: "La potenza è nulla senza il controllo", proprio come una squadra che non vince senza un buon allenatore o un'azienda che non cresce senza un buon capo, così anche come un carro senza il suo cocchiere.

**E' bene non dimenticare, quindi, che noi non siamo solo mente o solo corpo: SIAMO IL TUTTO.**

**Nel momento in cui riprendiamo piena consapevolezza di ciò, vedremo la mente rispondere ai nostri comandi proprio come i cavalli che trainano un carro ben guidati dal proprio cocchiere.**

## **LO STATO DEL PROFESSIONISTA**

Finora ho descritto la PNL e quali sono gli strumenti che offre per attuare un possibile cambiamento nella persona, ho descritto il Counseling e di cosa si occupa.

*Qual è lo stato giusto in cui il professionista Counselor deve entrare per utilizzare al meglio tutte queste risorse mettendole a disposizione nella relazione d'aiuto con il cliente?*

Sicuramente lo stato giusto per un professionista Counselor è di mettere al primo posto l'intenzione di voler aiutare l'altro, prendendosi cura di chi porta il disagio relazionale, creandogli uno stato utile al cambiamento attraverso alcuni passi importanti che ho già descritto precedentemente quali, dire o ricordare qualcosa di positivo creare buone possibilità, raccontare, chiedere, ascoltare, sostenere.

Tutto ciò è possibile che avvenga solo se lo stesso professionista sa entrare nello stato emozionale giusto per poi poterlo attivare anche nel cliente. Lo stato più opportuno del Counselor rispetto al cliente dovrebbe riassumersi così:

**C = CENTRATO** (ci sono).

**A = APERTO** (a trovare tutto).

**C = CONNESSO** (ciò che succede in me, succede nell'altro).

**A = ATTENTO** (avere acutezza sensoriale - saper cogliere il feedback).

**O = OSPITALE** (ogni problematica o domanda del cliente, io l'accolgo).

I primi dieci minuti della seduta servono al professionista per resettare il caos nella mente del cliente, creare rapport attraverso alcune domande dove sicuramente la risposta sarà sì utilizzando un linguaggio up cioè generico, il tutto, per farlo entrare in uno stato di possibilità e di apertura dove poi tutto può accadere.

L'arrivo del cliente in seduta, porta in sè uno **“Stato d'ingresso”** contenente sicuramente una domanda che dovrà essere presa in considerazione per riorganizzare l'esperienza della persona e individuare una strategia positiva per il cambiamento e altrettanto sicuramente si aspetta uno **“Stato di uscita”** anche se non espresso in modo esplicito.

Dal punto di vista professionale mi sorgono alcune domande spontanee:

- 1) Come capire l'altro e come farsi capire nel momento in cui la relazione Counselor – Cliente viene ad instaurarsi?**
- 2) Di cosa ha bisogno questa persona per vivere in modo più funzionale la sua vita?**
- 3) Quale risultato voglio ottenere utilizzando il linguaggio?**

In una seduta di Counseling è prioritario, definire **“Lo scopo da ottenere”** (es. rilassamento, gioia, serenità ecc.) che definisce anche **“Il valore”** per il cliente interagendo tra il disagio e il possibile stato di benessere.

Lo scopo primario, sicuramente, è quello di creare stati utili al fine della persona e per far sì che ciò avvenga, è lo stato del professionista che deve creare stati utili al cliente.

Per essere a proprio agio in qualunque momento, anche d'incertezza, è opportuno avere diverse risorse utili a disposizione per facilitare un cambiamento nell'altro. Tale sicurezza è possibile solo con le giuste competenze derivanti dallo specifico orientamento al Counseling, dal rispetto della deontologia professionale e da altri apprendimenti trasversali, oltre alla raffinatezza e all'eleganza dell'intervento.

Sia il professionista sia il cliente sono due sistemi distinti con mappe e linguaggi differenti che però a loro volta, durante la seduta, creano un nuovo sistema con una parte in comune.

Sicuramente una cosa importante da tener presente è il linguaggio con cui il Cliente racconta la sua esperienza ed è anche la prima forma di relazione con cui il professionista si trova a confrontarsi.

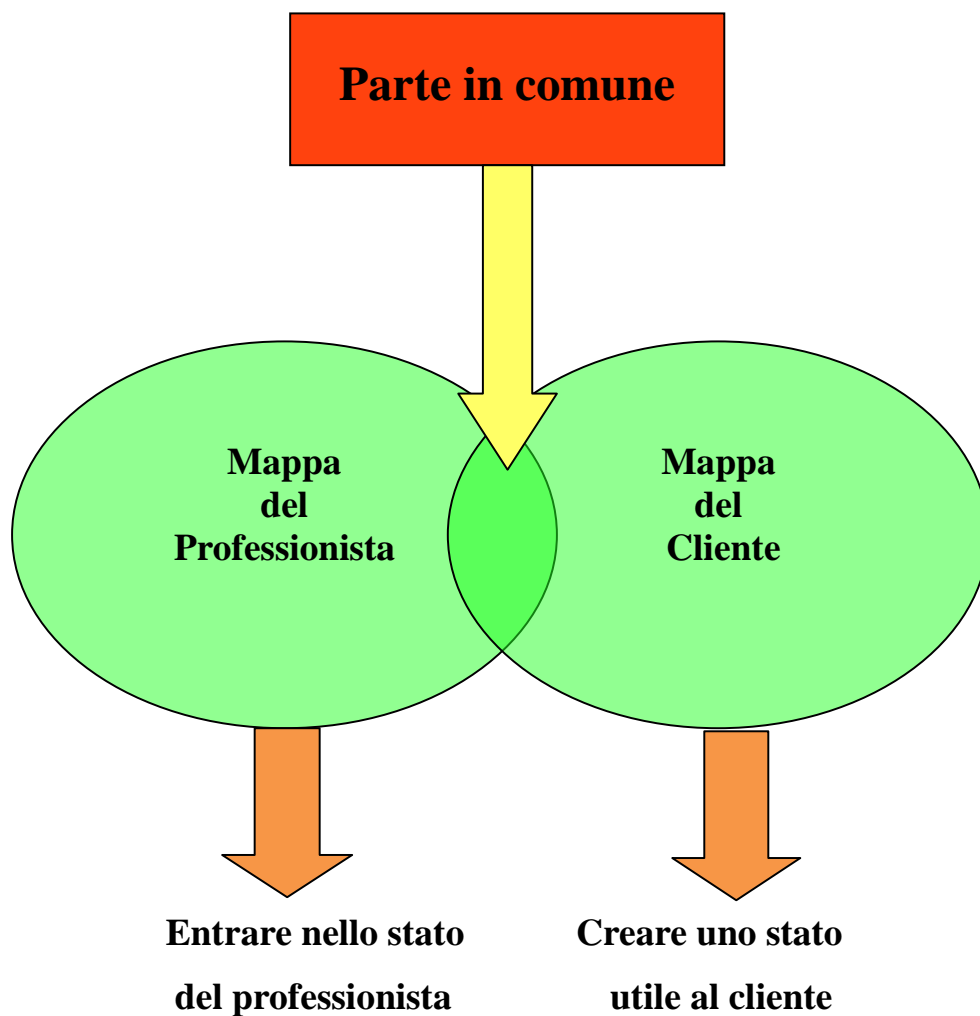
Il linguaggio con cui una persona racconta di sé, dà la possibilità di comprenderne la **struttura**, permettendo al Counselor di utilizzare lo stesso canale comunicativo del cliente, infatti in essa sono presenti i propri pensieri, quale è il concetto che si ha di se stessi, quali sono le proprie emozioni, i propri valori e come vengono affrontati gli avvenimenti della propria vita.

Entrare nella sua mappa per cercare di migliorarla ed ampliarla è definita **relazione di aiuto** (ovvero lo spazio che intercorre proprio tra il limite di mappa e il miglioramento e l'ampliamento della mappa stessa). Inoltre, le parole sono letteralmente in grado di influenzarci negativamente o positivamente. **Il modo** con cui vengono dette le cose è comparabile per importanza a **che cosa** si dice.

Per questo motivo ognuno deve metterci del suo, altrimenti non c'è il cambiamento che è il vero obiettivo della relazione Counselor – Cliente e ogni cambiamento che avviene in una qualsiasi parte del sistema complesso (professionista – cliente), modifica tutto il sistema (principio del KHR<sup>®</sup>), perché l'uomo non può non comunicare e non può non influenzare ed essere influenzato dall'ambiente circostante.

Verificare se questo sta succedendo attraverso un feedback del cliente, è il termometro della relazione, dove non si deve mai dare per scontato o interpretare nulla.





La relazione con il cliente è un sistema dove sopra la linea della consapevolezza, c'è la minima parte di tutto il verbale/contenuto di entrambi, ma è sotto la linea che c'è la grossa fetta del non verbale dei due ed è proprio qui che si svolge la parte più importante della relazione.



Per i motivi fin qui esposti, ritengo che nello svolgere la professione di Counselor, sia sicuramente necessario sviluppare competenze specifiche oltre ad avere un titolo accreditato e riconosciuto, non dimeno, essere predisposti alla relazione di aiuto, avere capacità di empatia, di ascolto e di sostegno.

La prima cosa per fare bene tutto ciò, è lavorare su se stessi, conoscendo meglio il proprio mondo interiore, cercando di portare l'attenzione sui nostri aspetti positivi per trovare l'autentico sé che ci permette di raggiungere quell'equilibrio personale, necessario quando professionalmente s'interagisce a livello relazionale con l'altro.

## DEONTOLOGIA PROFESSIONALE

Il 2013 ha visto la nascita della legge 4/2013 art. 117, dove le professioni non organizzate in ordini e collegi sono state finalmente riconosciute dallo Stato, e tra le altre anche il Counseling e la figura del Counselor.

Questo, tuttavia, ha aperto un altro aspetto da tenere in considerazione che se ci è stata riconosciuta la professionalità come diritto, saremo sempre più sottoposti anche ai doveri che la professione stessa implica.

Da ciò parte l'esigenza delle associazioni di categoria di mettere in chiaro che da questo momento in poi, i soci iscritti, sono tenuti al rispetto del “ *Codice Deontologico*” previsto per queste professioni.

**Quando parliamo di Codice Deontologico che cosa s'intende precisamente?**

La deontologia è l'insieme dei principi e dei doveri che gli appartenenti a una certa categoria professionale si auto impongono per tutelare se stessi e i propri clienti.

Fanno parte di essa l'etica e la morale, la prima studia i comportamenti dell'uomo interrogandosi se ciò che si fa corrisponde a ciò che si dovrebbe fare e il suo scopo è il conoscere le regole che devono esistere nei rapporti che intercorrono tra l'individuo e la società per una rispettosa reciproca convivenza. La morale invece è legata ai valori e al vissuto della persona, cioè è soggettiva della condotta, in altre parole, il modo di agire della persona.

Il professionista Counselor, Counselor Olistico, l'Armonizzatore familiare e l'Operatore Olistico fonda, la propria professione sui principi etici dell'**accoglienza** e del **rispetto**, dell'**autenticità** e della **congruenza**, della **gentilezza** e dell'**ascolto**, della **dignità** e **responsabilità**, della **competenza** e della **saggezza**.

Le regole di deontologia sono presenti nei codici specifici e negli statuti e sono vincolanti per tutti i soci di Associazioni di libere professioni.

L'appartenenza per questi professionisti a un'associazione professionale di categoria non è obbligatoria ma gli iscritti sono professionalmente più tutelati. Inoltre esse prevedono la **formazione permanente** dei propri iscritti, adottano un codice di condotta, vigilando su quella professionale degli associati e stabiliscono le sanzioni disciplinari per gli associati che violano il codice dell'associazione.



Nello specifico del mio caso, sono un'iscritta all'associazione professionale di categoria **S.I.A.F. (Società Italiana Armonizzatori Familiari)** dal Giugno 2012, se ne diventa soci all'atto dell'iscrizione e dopo il superamento di un esame.

Essa riconosce, tutela, promuove e certifica le professioni degli Armonizzatori Familiari, Counselor, Counselor Olistico e degli Operatori Olistici.

E' un'associazione professionale di categoria ufficialmente registrata, certificata Accredia e censita dalla Banca dati del CNEL ed è accreditata presso **Confassociazioni (Confederazione Associazioni Professionali)** soggetto che rappresenta le Federazioni, i Coordinamenti e le Associazioni che esercitano attività professionali non organizzate in ordine e collegi sia in Italia sia in Europa, inoltre partecipa al **PIU' (Professioni Intellettuali Unite)** che valorizza il contributo delle professioni intellettuali allo sviluppo dell'economia.

Gli scopi che la S.I.A.F si prefigge, sono:

→ **Operare per promuovere, tutelare e certificare le professioni di cui sopra.**

→ **Qualificare e promuove la professionalità attraverso gli ECP** (Educazione Continua Permanente) che si ottengono con aggiornamenti frequenti e costanti per qualificare sempre più la professione. Attualmente per rimanere iscritti alla SIAF nel corso di tre anni servono 150 ECP di cui 130 di formazione e 20 ECP di deontologia professionale (limite elevato da 15 a 20 con l'entrata in vigore della legge 4/2013).

→ **Attestare le competenze del professionista iscritto S.I.A.F. in cui sono assicurate:**

- L'esercizio qualificato della professione;
- Il costante aggiornamento del professionista attraverso gli ECP;
- Il corretto comportamento nei confronti degli utenti e dei colleghi;
- La possibilità di partecipare ai finanziamenti stanziati per incoraggiare i giovani professionisti ad aprire uno studio professionale.

→ **Accreditare le scuole e i corsi di formazione.**

Dal 10 febbraio 2013 la legge che definisce l'esercizio delle Professioni Intellettuali (4/2013) rappresentate dalle Associazioni professionali come la S.I.A.F. è in vigore, tuttavia solo la sua applicazione produce effetti utili e concreti.

Con la sua applicazione, **i Professionisti** sono tenuti a:

- 1) Citare obbligatoriamente su ogni documento pubblico come carta intestata, fatture, biglietti da visita, sito internet, ecc. la formula .  
“Professione intellettuale disciplinata dalla legge n. 4/2013 e non da ordini e collegi.”
- 2) Facoltativamente a dotarsi di assicurazione per la responsabilità civile, tuttavia è un indice di serietà professionale;
- 3) I professionisti sono tenuti a curare il proprio aggiornamento e a specializzare sempre più le proprie competenze professionali (competenze trasversali) per un totale di 150 ECP ogni tre anni;

**Le Associazioni** sono tenute a:

- 1) Rendere pubblico sul sito dell'Associazione, l'elenco dei soci regolarmente iscritti al Registro Professionale come elemento di ulteriore qualificazione professionale;
- 2) Promuovere e verificare la formazione e l'aggiornamento professionale dei propri soci;
- 3) Far sì che il sito internet dell'Associazione contenga tutte le informazioni previste dalla legge sia per i soci sia per i clienti a garanzia della professionalità dei propri soci;
- 4) Attivare un servizio/ufficio telematico per le relazioni con il pubblico pubblicando informazioni sulla professione e sui professionisti e raccogliere le eventuali lamentele – proteste – denunce della clientela.

All'atto dell'iscrizione alla S.I.A.F., ai soci, è rilasciato un tesserino completo di foto che attesta l'appartenenza del professionista all'associazione di categoria e vale come vero e proprio attestato di competenza.

Ha valenza triennale ma è rinnovato ogni anno con il versamento della quota sociale annua e può essere ritirato o annullato ai soci che ne abbiano persa la qualità per dimissioni, per aver infranto le regole di condotta professionale o per mancato versamento della quota stessa.

I soci iscritti sono tenuti a:

- Rispettare lo statuto
- Rispettare il codice deontologico
- Rispettare il regolamento interno della società.

Il Codice Deontologico S.I.A.F., come previsto dall'art. 18 dello Statuto, ha lo scopo di precisare l'etica professionale e le norme cui l'Armonizzatore Familiare, il Counselor, il Counselor Olistico e l'Operatore Olistico devono attenersi nell'esercizio della propria professione.

Oltre ad essere uno strumento di tutela e di trasparenza dell'Associazione Professionale S.I.A.F., rappresenta, al tempo stesso, un insieme d'indicatori di autoregolamentazione, d'identificazione e di appartenenza, per ciascun socio.

Esso prevede tre aspetti fondamentali definiti come:

**“Il rispetto delle tre C”**, in altre parole:

1) **COMPETENZA**, cioè operare nell'ambito di ciò che è di propria spettanza;

● Il Counselor utilizza la propria competenza rispettando le esigenze del cliente e aiutandolo a trovare in sé le risposte giuste per gestire le proprie difficoltà, delegando ad altre figure preposte diagnosi e trattamenti clinici.

● Il Counselor non è un terapeuta ma sa individuare i casi per una consulenza diversa ed effettuare un rinvio.

● Il Counselor cura il proprio aggiornamento professionale (ECP).

● I reati in cui può incorrere sono:

**Art. 348 c p. Esercizio abusivo della professione** punito con la reclusione fino a sei mesi o con una multa da 103 a 516 euro.

**Art. 640 c p. Truffa** punito con una reclusione da uno a cinque anni e della multa da 309 a 1549 euro.

**Art. 498 c p. Usurpazione del titolo** punito con l'applicazione di una sanzione amministrativa.

**2) RISPETTO DEL CONTRATTO PROFESSIONALE CON IL CLIENTE**, in altre parole l'accordo scritto o in forma orale tra il professionista Counselor e il cliente che ha effetti giuridici per i diritti e doveri che entrambe le parti sono tenute a rispettare.

- La definizione e la finalità dell'intervento Counseling permettono al cliente di scegliere consapevolmente, quindi dare un ***consenso informato*** sul tipo d'intervento.
- Gli elementi essenziali contenuti nel contratto s'identificano in: tempi e modalità del setting, l'accordo economico, la scadenza del contratto, l'impegno a tutelare la riservatezza del cliente con l'obbligo del segreto professionale e con l'applicazione del Codice sulla Privacy (Dlgs. 196/2003 art. 23 Informativa al cliente.)

**3) IL RISPETTO DEI CONFINI PROFESSIONALI** ovvero mantenere la relazione nei parametri in cui sia il professionista che il cliente si sentono sicuri e perciò spontanei e liberi. I rischi in cui si può incorrere non rispettando questi confini sono:

- **L'abuso** cioè l'uso del potere che nasce nella relazione di Counseling per uno scopo diverso da quello dell'interesse del cliente, si può verificare quando tra il professionista e il cliente avviene una doppia relazione cioè a quella professionale, si aggiunge un rapporto di lavoro, d'amicizia, amoroso ecc.



- **La violazione dei confini** questa, secondo il Prof. Edoardo Giusti, è anche una grave violazione del Codice Etico come può essere la violazione del confine sessuale e che lui stesso definisce incesto professionale.

Gli illeciti e la scorrettezza deontologica del codice S.I.A.F. sono compresi nella fascia che va dall'Art. 2 richiamando qualsiasi illecito che comprometta l'immagine della categoria professionale, all'Art. 10 riguardante la mancanza di trasparenza e veridicità del messaggio pubblicizzato.

Un aspetto che il codice deontologico rileva come importante è: **“Il segreto professionale”**. Anche nel Counseling, come in altre professioni, il cliente ha il diritto di essere tutelato se svela notizie riservate e intime che possono riguardare i propri interessi e la propria salute.

Per il professionista è un obbligo sia giuridico sia deontologico mantenere il segreto professionale su tutto ciò di cui viene a conoscenza per obbligo di fedeltà nei confronti del proprio cliente e per il rapporto di fiducia che si viene a instaurare e anche sull'identità del cliente stesso.

La rivelazione del segreto professionale è un reato previsto nel codice penale all'art. 622 ed è punito con la reclusione fino a un anno o con la multa da 30 a 516 euro.

Tuttavia esistono situazioni specifiche in cui il professionista Counselor a differenza dello Psicologo, è esimato dal segreto professionale e sono:

- Quando c'è il **consenso scritto** del cliente evitando che violi la riservatezza di altre persone;
- Se c'è un **ordine del giudice** legittimamente impartito, il Counselor non si può rifiutare di testimoniare però è tenuto ad avvertire il cliente riferendo lo stretto necessario;
- **Per giusta causa**, cioè quando il professionista ritiene che si prospettino gravi pericoli in merito all'incolumità di qualcuno;

- **Per obbligo di referto**, qui il codice penale (art. 365, comma 1) prevede una valutazione soggettiva sulla gravità del fatto, limitata allo stretto necessario per la tutela psicologica del soggetto;
- **Per obbligo di denuncia**, qualora nell'esercizio della funzione specifica si sapesse di reato perseguibile di ufficio.

L'ultima parte del codice deontologico che il professionista Counselor è tenuto a conoscere, riguarda la legge sulla privacy con il trattamento dei dati personali e il consenso informato.

Il codice suddivide i dati personali in:

- **Dati sensibili**, sono quei dati che rivelano lo stato di salute, le credenze religiose, la vita sessuale, l'origine etnica ecc;
- **Dati semi sensibili**, sono quei dati che possono procurare danni alla persona, sono dati riguardanti situazioni finanziarie;
- **Dati comuni**, sono i dati che identificano la persona come nome, cognome, indirizzo, codice fiscale, telefono ecc.
- **Dati giudiziari**, cioè, quelle informazioni che rivelano provvedimenti in materia di casellario giudiziale, carichi pendenti ecc.

Il professionista Counselor è tenuto a chiedere al proprio cliente, dopo attenta lettura della stessa, di firmare la dichiarazione di consenso (art. 23 D.lgs. 196/2003) manifestando così per iscritto il proprio consenso al trattamento di detti dati.

Infine, nel codice deontologico è previsto che il cliente sia informato in modo adeguato sugli aspetti della prestazione professionale in modo che possa esprimere il proprio consenso. Nel consenso informato il professionista deve:

- Fornire informazioni sulle prestazioni e qual è la loro finalità;
- Fornire i tempi concernenti l'intervento indicando la durata e la frequenza degli incontri;

- Indicare l'aspetto economico;
- Specificare i modi di esecuzione delle prestazioni;
- Chiarire in che luogo avrà sede l'incontro (studio privato, centro, istituto ecc.);
- Indicare che la prestazione professionale non è di natura terapeutica;
- Specificare il diritto del cliente a chiedere al professionista l'esibizione del proprio tesserino associativo personale;
- Chiarire che in qualsiasi momento sia il cliente sia il professionista hanno facoltà d'interrompere il rapporto professionale.

Anche in questo caso è previsto un modulo prestampato che il cliente può leggere e infine firmare dando il proprio consenso allo svolgimento della consulenza professionale di Counseling.

Ovviamente va tenuto conto che il quadro normativo di riferimento è in continuo cambiamento. Per questo motivo, quello che ho descritto in questo paragrafo potrebbe modificarsi per effetto di nuovi aggiornamenti dovuti al continuo e costante lavoro che la S.I.A.F., in qualità di associazione di categoria, porta avanti perfezionando sempre più, tutti gli indicatori di autoregolamentazione, d'identificazione, di competenza e di appartenenza di ciascun socio, al fine di tutelare sempre più sia il cliente sia il professionista.

## CONCLUSIONI

L'obiettivo che mi ero prefissata all'inizio di questo mio scritto, mi portava a dimostrare concretamente in che modo e con quali strumenti la metodologia d'intervento del Counseling PNL – KHR<sup>®</sup> poteva essere un'opportunità nuova per chi vive un possibile stato di disagio di tipo relazionale o decisionale.

Mi piace pensare a questo viaggio di approfondimento e ricerca degli argomenti che ho trattato come al viaggio dell'eroe: c'è un momento in cui l'equilibrio del quotidiano conosciuto e rassicurante all'improvviso si rompe, perché è successo qualcosa o perché stiamo attraversando un momento di confusione e in generale di crisi.

All'improvviso tutto può diventare incerto costringendoci ad attraversare un periodo in cui siamo scoperti e i riferimenti cui eravamo abituati prima non sono più validi, perciò nasce l'esigenza di rivederli e modificarli o cercarne di nuovi.

Con che cosa sostituirli?

La parola che intuisco e che sento adatta è “**nuova**”, infatti, questa tipologia di Counseling può essere una nuova forma di aiuto nelle difficoltà relazionali attraverso due momenti principali:

1) Con il KHR<sup>®</sup> si riarmonizzano i processi consci e inconsci della persona, attivando contemporaneamente i due emisferi cerebrali attraverso il linguaggio specifico e l'espressione corporea, favorendo il modo naturale con cui l'individuo apprende spontaneamente, generando nuovi comportamenti;

2) Con gli strumenti della PNL possiamo comprendere la struttura dell'esperienza di un individuo, modificarla, al fine di sviluppare nuovi comportamenti, schemi, convinzioni, abitudini, aumentandone le possibilità di scelta e conseguentemente cambiare l'esperienza soggettiva.

Ho scelto volutamente di iniziare il percorso partendo dall'importanza del linguaggio, con cui comunichiamo, la magia che esso opera dando una direzione precisa alla nostra vita spostando la nostra attenzione su quello che nominiamo.

Quest'aspetto è davvero importante se consideriamo che una persona focalizzata solo ed esclusivamente sul problema senza vedere vie di uscita, aiutato dal Counselor PNL – KHR<sup>®</sup> ad arricchire la sua mappa creando stati di curiosità, motivazione e fiducia aumenta le sue possibilità di scelta nelle soluzioni e nei comportamenti e può spostare il focus della sua attenzione verso la soluzione più adatta. E' possibile anche che un'esperienza classificata dal soggetto "fallimento" possa essere spostata nella categoria "apprendimento" ciò, di fatto, modifica anche la visione della vita.

Sono rimasta affascinata, anche per i risultati che ho ottenuto su me stessa, quando mi è stato più chiaro di come già solo il linguaggio che utilizziamo ogni giorno della nostra vita, condiziona notevolmente i risultati che otteniamo siano essi negativi o positivi, le nostre relazioni siano funzionali o disfunzionali senza che quasi ce ne accorgiamo.

Un altro aspetto, dal mio punto di vista, degno di nota, è stato il comprendere come anche l'inconscio (il 90% del nostro sommerso) lavora in sinergia con il linguaggio che utilizziamo riproducendo nella nostra realtà quei comportamenti che esso produce con le parole. Ad esempio:

"Se mi dico che sono sfortunata" penso che siano solo parole in realtà il mio inconscio, che per muoversi ha bisogno di comandi precisi, non sa che magari quest'affermazione non è vera e la prende per buona producendo, inconsapevolmente da parte mia, tutti quei comportamenti che mi portano a essere sfortunata. Questo ci rende anche consapevoli di quanto spesso incolpiamo gli altri per i nostri problemi o per le nostre difficoltà.

*Ci siamo mai chiesti quanta responsabilità abbiamo invece noi stessi, solo con i nostri pensieri, in quello che ci accade nella vita?*

La Programmazione Neuro Linguistica (PNL), che se pure ancora ritenuta disciplina sperimentale, ci viene in aiuto offrendoci come strumenti, modelli linguistici, che Bandler e Grinder attraverso i loro studi sull'approccio di terapeuti d'eccellenza trasformarono in Metamodello, in Milton Model, nei Movimenti oculari, nelle Submodalità, e altri.

Hanno reso, poi, questi modelli d'eccellenza accessibili a tutti, aiutandoci a essere maggiormente consapevoli di come il linguaggio ci condiziona notevolmente e quindi poterlo utilizzare a nostro favore per incamminarci nella direzione che vogliamo prendere, avendo a nostra disposizione più scelte.

Per il professionista Counselor comprendere quali sono le strategie con cui una persona si muove nella vita (metaprogrammi), quale dei cinque sensi predilige per rappresentarsi la realtà (visivo, auditivo, cinestesico) e quali filtri interni utilizza (metamodelli) significa poter entrare in profonda sintonia (rapport) con lui comunicando con gli stessi sistemi.

Da questo punto è possibile comprendere meglio quello che vuole e attraverso la sua stessa esperienza guidarlo verso l'attuazione di un possibile cambiamento, che può avvenire su un qualsiasi livello in cui si scompone ogni esperienza vissuta (ambiente, comportamento, capacità, convinzioni e valori, identità) ripercuotendosi inevitabilmente poi su tutti gli altri.

Da tutto questo sono arrivata alla considerazione che se nuovi apprendimenti generano nuovi comportamenti e quindi una diversa visione della vita, come mai a volte ci accontentiamo solo di sopravvivere invece che diventare i veri protagonisti della storia, vivendo pienamente la nostra vita, esprimendo il meglio di noi stessi, facendo emergere la parte migliore di noi e facendo le cose che davvero siamo nati per fare?

Questa mia domanda può trovare risposte diverse per ognuno di noi, io posso solo dare la mia risposta che è stata questa: “Per tanto tempo mi sono accontentata di sopravvivere per la paura di abbandonare quel territorio conosciuto e sicuro, intraprendendo questo viaggio di cui non

conoscevo la meta e senza sapere cosa avrei incontrato.”

Il punto di svolta preciso nella mia vita è arrivato quando ho fatto una scelta precisa: “La scelta di cambiare, la scelta di credere che ciò fosse possibile, la scelta di crescere, la scelta di essere coraggiosa e incontrare il nuovo, la scelta di farmi trasformare profondamente da tutto ciò..... ho scelto di iniziare a vivere per arrivare un giorno a scoprire come può essere meravigliosa la vita quando si vola, manifestando ogni momento la gioia per le nuove conquiste”.

Il mezzo che mi ha permesso di intraprendere questo viaggio e di approdare su terre nuove è stato proprio il Counseling e nello specifico il Counseling PNL - KHR<sup>®</sup> che attraverso l'approfondimento e la gestione delle emozioni, attraverso il linguaggio, attraverso la riorganizzazione con nuovi stimoli dell'inconscio, mi ha fornito strumenti che in modo rapido ed elegante hanno cambiato la mia rotta.

Ho potuto solcare nuove acque, verso un nuovo e più luminoso orizzonte per imparare, anche se con qualche paura, come governare quel vento che ti può portare dove veramente vuoi andare e che è presente solo dentro di ognuno di noi, lasciandomi alle spalle quel passato ormai superato.

Sicuramente le difficoltà di relazione e i disagi che oggi sono presenti nella nostra società stanno contribuendo allo sviluppo di questa nuova professione che trova la sua massima espressione proprio nella relazione di aiuto e che in pochi anni è cresciuta notevolmente contribuendo con altre nuove professioni a incrementare notevolmente anche il PIL nazionale e che dal 2013 ha avuto il riconoscimento da parte dello Stato con la legge 4/2013 riguardante le professioni intellettuali, non organizzate in ordini e collegi.

Mentre proseguivo nella stesura di questo mio scritto, approfondendo gli argomenti, riflettendo con considerazioni personali, inserendo aspetti tecnici della professione, una cosa mi è diventata sempre più chiara e che non sempre durante la formazione è sottolineata spesso, che aiutare le persone, in qualsiasi modo è fatto, è un'attività difficile e delicata.

La buona volontà, la pazienza e l'altruismo non bastano e solo una competente professionalità può aiutarci a fare la differenza tra un momento di sfogo con un amico e un sostegno e un intervento più efficace con un professionista.

Come Counselor sento molto questa responsabilità, la nostra professione agisce sulla vita degli altri che si affidano a noi con fiducia e personalmente credo bisogna svolgerla con serietà, come una vera missione, pensando a come agire soprattutto per il bene dell'altro che è l'unico a sapere cosa è meglio per se stesso.

Aver assunto lo status di professionisti anche per effetto di una legge, ci chiama al rispetto della deontologia professionale, al segreto professionale ad adempiere i vari doveri di legge e soprattutto a tutelare il cliente fornendo e chiarendo tutte le informazioni utili per definire la finalità dell'intervento di Counseling. Attraverso la somministrazione del consenso informato e facendo sottoscrivere il modulo per la legge sulla privacy, inoltre, gli permette di avere ulteriori elementi per operare una scelta davvero consapevole.

Tuttavia, è mia personale opinione che, pur avendo a nostra disposizione strumenti validi e professionisti preparati, per migliorare la propria vita c'è una condizione da cui non si può prescindere: “ ***La propria volontà*** ”.

Tutto funziona se il cambiamento si vuole davvero, si sceglie, iniziando a crederlo possibile e a immaginare come sarebbe la nostra vita se scegliessimo di volare.

Per ricollegarmi al titolo di questo lavoro, ho voluto mostrare le similitudini, che dal mio punto di vista, ho potuto trovare tra i vari stadi di trasformazione che un Bruco compie per diventare Farfalla e i processi di trasformazione che il Counseling PNL – KHR® può attivare nella persona.



Il passaggio da crisalide a Farfalla, che nel mondo animale è la maggiore trasformazione possibile, simboleggia sia il cambiamento fisico sia di pensiero, ma anche che tutto muta e continuamente si trasforma, in greco, infatti, la parola che indica la Farfalla è **“psiche”** da cui discende la parola **“psicologia”** proprio a indicare i continui mutamenti e turbamenti della mente umana come una Farfalla che volazza continuamente da fiore in fiore.

Ho associato il percorso del Counseling PNL – KHR®, dove ogni nuova idea o stimolo che entra dentro di noi e un passo in avanti per la piena realizzazione di se stessi, al processo di trasformazione da Bruco a Farfalla.

Ogni stadio (uovo, bruco, crisalide e infine Farfalla adulta) che questa creatura compie durante il corso del suo ciclo vitale, passando da un essere che si trascina a uno che vola, è finalizzato alla creazione di questa meraviglia della natura così delicata, piena di grazia, di bellezza e dai colori dell’arcobaleno che possiede bellissime ali con cui volare.

Lo stadio del bruco può indicare la fase in cui decidere se quello che desideriamo davvero debba essere realizzato oppure no;

Durante la fase del bozzolo possiamo ascoltare e percepire come i nostri desideri e bisogni trovano lo spazio per realizzarsi trasformando la nostra vita, facendo morire qualcosa di vecchio, affinché qualcosa di nuovo possa nascere.

Infine, la nascita della Farfalla può indicare la tappa finale in cui la nuova realtà prende forma creando altre soluzioni più consone a noi.

Ho scelto la **“Farfalla”** come simbolo di trasformazione e rinascita che ha interessato tutto il mio essere ritrovando nel percorso da Bruco a Farfalla, tutta l’evoluzione creativa che mi ha portato verso qualcosa di migliore, verso quella magia che si chiama:

**“Cambiamento”.**

Se permettiamo alle nostre ali, rappresentate dai nostri pensieri, dai nostri talenti e dalle nostre capacità, di volare liberi nello spazio infinito dell'immaginazione creativa, permettiamo a quelle forze sconosciute, ma presenti nel nostro inconscio, di mettersi al lavoro per trasformare a poco a poco quello che era rinchiuso in un bozzolo, in una meravigliosa farfalla pronta a gioire di tutto quello che le è destinato.

La Farfalla, così profondamente trasformata e ormai libera di volteggiare nell'aria, lascia che nella sua memoria si sovrappongono le nuove esperienze a quelle vecchie (del bruco), conservando di esse solo gli insegnamenti più utili.

Con il Counseling PNL – KHR®, attraverso una serie di strumenti a disposizione del professionista che fluttuano dal linguaggio, alla fisiologia, ai pensieri ecc. possiamo concederci l'opportunità di liberarci finalmente del vecchio modello presente nella nostra memoria, orientato al problema, per lasciare il posto a un nuovo modello di noi, orientato alla soluzione, più costruttivo e più potenziante per la realizzazione degli obiettivi che vogliamo raggiungere.

A volte, è proprio questo che ci ostacola e ci limita nella realizzazione vera di noi stessi e solo sovrapponendo e incorporando un nuovo sapere che ci porta a saper fare in modo diverso fino ad arrivare a nuovo saper essere che, possiamo cambiare davvero il modo di vivere la nostra vita.

***“Quello che il Bruco chiama fine del mondo, il resto del mondo chiama Farfalla”.***

Resta a ognuno di noi la responsabilità di decidere se continuare a trascinarsi con fatica pensando di essere ancora dei bruchi o ritrovare dentro se stessi la bellissima farfalla che siamo, ridonando leggerezza e colore alla propria vita per gustarla pienamente.

## GLOSSARIO



**Ancora** – Segnale di riconoscimento collegato a uno o più specifici stati d'animo.

**Associato** – Rivedere la scena di un ricordo attraverso i miei occhi aumentandone l'impatto emotivo.

**Autostima** – La valutazione che facciamo di noi stessi sulla base di determinate caratteristiche quindi che cosa e come lo pensa.

**Categorizzare** – Mettere la stessa etichetta a una serie di cose diverse tra loro che hanno qualcosa in comune.

**Chunking** – Processo che ci permette di portare l'attenzione della persona verso i dettagli più profondi dell'esperienza (chunking down) o verso l'esperienza più in generale (chunking up).

**Calibrazione** – Osservazione della fisiologia dell'altro e il suo modo di parlare per adeguare la nostra comunicazione in base alla sua.

**Competenza** – E' l'insieme delle abilità ed esperienze acquisite in un determinato ambito di attività. La capacità di fornire prestazioni efficaci, ciò che una persona può fare.

**Confassociazioni** – Confederazione Associazioni Professionali.

**Congruenza** – E' la coerenza tra le proprie convinzioni e altre esperienze interne con i propri comportamenti, condizione in cui si riesce a trovare chi può essere se stesso con gli altri.

**Conoscenza** – E' il prodotto di apprendimenti di nozioni teoriche e riguardano il sapere.

**Conscio** – E' la parte psichica meno visibile in cui s'identifica la mente razionale che pensa di sapere cosa voglia.

**Convinzioni** – Ciò che dà significato alla realtà che ci circonda non basate sui fatti ma sui propri pensieri e possono essere limitanti o potenzianti.

**Counseling** – Deriva dalla parola latina "consulo" che vuol dire venire in aiuto, avere cura di, è una professione nuova che offre un orientamento e un sostegno alla persona per favorire l'utilizzo delle risorse personali migliorandone la qualità della vita sia in ambito professionale sia personale.

**Deontologia professionale** – L'insieme dei principi e dei valori che gli appartenenti a una certa categoria professionale si auto impone per tutelare se stessi e i propri clienti.

**Dialogo interno** – Comunicazione interna tra noi e noi basata su domande e risposte che ci facciamo da soli.

**ECP** – Educazione Continua Permanente.

**Dissociato** – Rivedere se stessi nel ricordo come in un film, questo riduce l'impatto emotivo.

**Inconscio** – E' la parte psichica più grande che genera inconsapevolmente quasi tutti i nostri comportamenti ed è la vera forza che guida la nostra vita, che sa quello che veramente vogliamo.

**KHR<sup>®</sup>** – E' una metodologia che si realizza attraverso il coinvolgimento della mente conscia e inconscia con l'utilizzo di un linguaggio ed espressioni corporee che attivano contemporaneamente i due emisferi cerebrali creando un ambiente di apprendimento tale da facilitare il modo naturale con cui la persona apprende spontaneamente.

**Linguaggio astratto** – Linguaggio fatto di parole ed espressioni astratte che non descrivono niente di tangibile come a es. tristezza, gioia, depressione ecc.

**Linguaggio metaforico** – Strumento di comunicazione indiretta che aiuta il trasporto di significato da una cosa all'altra creando immagini di forte carica espressiva. E' il linguaggio dell'inconscio che ci aiuta a esprimere ciò che è di difficile espressione.

**Linguaggio sensoriale** – Linguaggio fatto di parole che descrivono oggetti tangibili come a es. albero, sedie di pelle ecc.

**Livelli logici** – Modello che ci permette di comprendere meglio in che modo avviene un cambiamento e su quali livelli della persona agisce (ambiente, comportamento, capacità, convinzioni e valori, identità).

**Mappa soggettiva** – Dare un significato personale alla stessa realtà, sviluppando poi l'atteggiamento con cui viviamo la nostra vita.

**Metamodello** – Primo modello linguistico che Bandler e Grinder svilupparono tenendo presente che la rappresentazione interna della realtà attraverso le cancellazioni, distorsioni, generalizzazioni, rappresenta il modello interno della persona.

**Metaprogramma** – Modello linguistico di precisione elaborato da Bandler e Grinder per accedere alla struttura profonda della persona per identificare gli stili di pensiero e apprendimento.

**Milton Model** – Modello linguistico abilmente vago che genera rapport e stati alterati della coscienza (leggera trance) permettendo a chi lo usa di essere abilmente vago con asserzioni generiche, chi l'ascolta è obbligato a completare quello che manca riferendosi alla sua personale esperienza scegliendo il significato che preferisce.

**Modalità** – Informazioni acquisite con le esperienze vissute e memorizzate sotto forma d'immagini, suoni e sensazioni.

**Modellamento** – Processo che crea una visione incompleta del mondo.

**Movimenti oculari** – Sono quei movimenti inconsci degli occhi che rispecchiano i Sistemi rappresentazionali che la persona utilizza per elaborare le informazioni.

**PIL** – Prodotto Interno Lordo.

**PIU'** – Professioni Intellettuali Unite

**PNL** – Programmazione Neuro Linguistica, si occupa della struttura dell'esperienza soggettiva.

**Rapport** – Creazione di relazione e contatto per entrare in sintonia con l'altro partendo dal suo stato d'animo per portarlo verso uno stato d'animo diverso.

**Ricalco** – Rispecchiare alcuni comportamenti dell'altro per poi adottarli noi stessi.

**Ristrutturazione** – Vedere le cose da una prospettiva diversa o con una cornice diversa, modificando così il significato di un'esperienza.

**S.I.A.F.** - Società Italiana Armonizzatori Familiari.

**Sistemi Rappresentazionali** – Canali sensoriali con cui codifichiamo e decifriamo un'esperienza e si dividono in visivo, auditivo, cinestetico.

**Stato** – E' l'insieme della parte mentale, fisica ed emozionale con cui la persona agisce.

**Stato interno** – Descrive cosa e come stiamo pensando l'esperienza che viviamo.

**Struttura** – La modalità di funzionamento di uno specifico comportamento.

**Submodalità** – Specificazioni delle modalità sensoriali con cui arricchiamo di particolari le nostre esperienze creando infinite combinazioni, ad es. l'immagine è a colori o in bianco e nero ecc.

**Trance** – Stato alterato di coscienza in cui l'attenzione della persona è portata su specifici pensieri o sensazioni interne, riducendo la percezione degli eventi esterni.

**Valori** – Quello che la persona ritiene particolarmente importante e la fa agire di conseguenza.

## **BIBLIOGRAFIA UTILIZZATA**

- ◆ “ **PNL per Medici** ” - L'arte e la scienza del linguaggio per la guarigione – di Garner Thomson e Khalid Khan – Alessio Roberti, 2009
  
- ◆ “ **La mia voce ti accompagnerà**” - I racconti didattici di Milton H. Erickson – Astrolabio, Roma, 1983
  
- ◆ “**Giardinieri Principesse Porcospini**” – Metafore per l'evoluzione personale e professionale - di Consuelo C. Casula – Francoangeli, 2008
  
- ◆ “ **La Comunicazione Ecologica** ” - Manuale per la gestione dei gruppi di cambiamento sociale – di Jerome K. Liss – La Meridiana, 1992
  
- ◆ “ **Capire gli altri con la PNL**” - I metaprogrammi per comunicare con più efficacia – di Raffaele Galasso e Patrizia Sciacca – Francoangeli, 2010
  
- ◆ “ **La Deontologia Professionale** ” - Manuale a cura dell'avv. Simona Greco - Docente di ADSUM – Scuola di Counseling Triennale. 2013, ottobre 26
  
- ◆ “ **Manuale di Autostima Edizione 2012 – 2013** ” - a cura del Dott. Rudy Russo - Direttore di ADSUM – Scuola di Counseling Triennale.
  
- ◆ “ **La struttura della magia**” - di Richard Bandler – John Grinder  
Astrolabio, Roma, 1981.
  
- ◆ “ **Il Potere del linguaggio** ” - Piccola guida all'uso consapevole delle parole - di Paola Velati – Accademia Italiana di PNL, E - book 2013

## **SITOGRAFIA UTILIZZATA**

- ◆ **enciclopediadellapnl.com – altre note sulla PNL**
  
- ◆ **it.wikipedia.org – note su Richard Bandler e PNL**
  
- ◆ **siafitalia.it - Sito ufficiale S.I.A.F.**
  
- ◆ **neurolinguistic.com – note sulla creazione di rapport**
  
- ◆ **tuttopnl.it – note sulla PNL**
  
- ◆ **accademiapnl.it**