



PSICOLOGIA DEL CAMBIAMENTO

MASTER IN IPNOSI

Ipnosi per cambiare
“ARCHETIPI E SIMBOLI”
Teoria e Pratica nella Realtà

CANDIDATO:
FABBRI CLAUDIA

RELATORE:
DOTT. COLELLA FRANCESCO

Anno Accademico 2024 - 2025

INTRODUZIONE

Questa parte introduttiva *porta la tua attenzione a ciò che è l'obiettivo di questa tesi*, cioè di andare a prendere in considerazione come l'utilizzo della pratica ipnotica può portare un cambiamento profondo nella struttura di tutte quelle modalità interpretative che la nostra mente sviluppa, fin da piccoli e che, con costante abitudine, ripete e ripete, per centinaia forse migliaia di volte senza pensarci troppo o, peggio, sapendo di farlo ma non riuscendo a modificare quel comportamento ridondante.

Ho deciso di farlo con un dialogo aperto, quasi familiare per rendere questa tesi di chiusura percorso una porta che *porta ispirazione a chiunque desidera aprire la mente*.

Quindi ti chiedo: *presta attenzione a tutto ciò che noti nella lettura*, ne riparleremo.

Il fatto è che, si sa, molte persone, spesso, decidono di ricorrere a un professionista per risolvere un conflitto o una situazione problematica e questo è sicuramente una cosa utile da fare, specie quando determinate situazioni sono già andate troppo oltre, con l'idea che esista una bacchetta magica o una frase chiave precisa, come nei film, per cambiare le cose e risolvere il conflitto.

Anche di questo, ne riparleremo più avanti, perché è molto importante e *cambia tutto*.

Ricorda che se ti butti da un aereo senza paracadute e ci pensi solo dopo il lancio, le opzioni non sono tante quanto pensarci prima di farlo.

Per questa ragione, quello che mi preme portare alla luce è come, in maniera inizialmente guidata, proprio attraverso quelle persone specifiche, *puoi sempre imparare ad attingere strumenti*, poi in autonomia, coadiuvata da risorse interiori "superiori" che tutti possediamo e, soprattutto, *ispirati* da quelle stesse che ancora a oggi non sono emerse ma fanno parte della tua capacità come specie in quanto essere umano, di essere "ricordate".

Nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma: gli antichi avevano la saggezza millenaria.

Questo per dire come ai giorni nostri sia sicuramente più comodo trovare qualcuno che ci dia un posto dove stare, quel lavoro che ti piace, forse un atteggiamento o un amore che, a volte, può apparire anche incondizionato, tuttavia, puoi dare un pezzo di pane da mangiare a chi non lo ha, eppure quando gli insegni a coltivare quel terreno permetti a quella persona di crescere nella mente, esattamente come quella pianta che si pianta può prendere il suo ritmo, quel ritmo naturale, e può creare radici forti, crescere e fare il suo corso e la vita, si sa, non sempre è facile tuttavia la puoi sempre rendere più semplice grazie a un atteggiamento costruttivo, costruito attraverso passi, piccoli passi, a volte lenti sì, ma passi costanti.

La nostra mente, mente e spesso noi ci troviamo a raccontarci talmente tante volte delle storie, che, opportunamente, iniziamo a credere corrispondano alla realtà e il nostro cervello è vittima e carnefice allo stesso tempo: quante volte ti è capitato di trovarti in una situazione, magari non bella, dove non *stai bene*, e di pensare a come poteva ancora volgersi in una maniera non positiva... siamo tutti vittime di quegli automatismi, come se a oggi fosse il nostro corpo, non la nostra mente, a decidere le nostre azioni.

Basta pensarci un attimo a quante volte ci siamo ripetuti certe frasi magari come queste:

"Non so come ho potuto dire quelle cose..."

“Ero così arrabbiato, non ero nemmeno in me!”

“Non mi rendevo conto, era come se il mio corpo andasse da solo..”

“C’era come qualcuno che mi faceva fare qualcosa, non mi rendevo conto...”

Capita a tutti, sì, questo è reale.

Parole di persone comuni, che hai già sentito che hanno fatto gesti fuori del confine della loro modalità che, fortunatamente, grazie all’utilizzo dell’Ipnosi, può cambiare e tutto può viaggiare con tranquillità con la consapevolezza che puoi imparare a trovare quella migliore, scegliendo non tra le opportunità che la vita ti pone davanti, ma creando una stimolazione continua di ciò che ti fa sentire propositivo da dare il giusto peso agli eventi che ti circondando.

Cambia la tua prospettiva e la tua storia non può fare altro che cambiare con essa.

Seneca ha detto: non puoi dirigere il vento ma puoi sempre orientare le vele.

Intendiamoci, la programmazione neuro linguistica, quel linguaggio che modifica come puoi gestire la tua mente assieme a tecniche specifiche possono aiutare e fare sì che quella prospettiva *cambia come percepisci la realtà*, restando inteso che non cambiano le cose, sul piano fisico, come non le cambia l’ipnosi, per quello che riguarda ciò che è successo, è successo, in fondo i fatti sono fatti.

Sì, a volte sembrano frasi fatte. E qualcuno potrebbe dire: “eh sii fatti sono fatti, comunque vada la torta è venuta fuori così”.

Sì... e no.

Ti sei mai chiesto cosa succederebbe se invece di piangerti addosso per quell’insuccesso ti rimboccassi le maniche e sfruttassi proprio quell’evento imperfetto come trampolino per creare qualcosa di diverso?

Magari forse *cambia qualcosa* o, forse qualcosa di minuscolo o, potrebbe essere che, *cambia tutto totalmente*.

Ovvio...non si può mica cambiare il mondo, gli altri, ciò che accade e del quale non abbiamo potere, noi possiamo solo cambiare il modo con il quale lo guardiamo e quando *cambia il modo con il quale vedi le cose*, più scegli di focalizzarti su qualcosa anziché qualcosa di diverso, si *modifica la qualità della tua vita*.

Andiamo per gradi, la prima cosa da chiarire è che l’ipnosi non è un qualcosa che ti fanno gli altri.

Lo stesso Milton Erickson, “padre biologico” dell’ipnosi, ha sempre detto una frase semplice ma altrettanto importante: Nessuno può ipnotizzarti

“sei tu che decidi di permettere a qualcun altro di farti accedere o meno a quello stato”

Nessuno in realtà può quindi manipolarti, sei sempre tu a permettere a chi hai di fronte, alle persone, agli eventi, di farti accedere a quelle emozioni, funzionali o disfunzionali che possano essere, che poi ti fanno agire in un determinato modo.

Quindi ciò che voglio fare emergere è proprio la capacità che abbiamo come individui di scegliere nella maniera più semplice come interpretare la realtà che ci circonda.

Da appassionata di psicologia e di fisica quantistica, non potevo esimermi dal trovare un ponte che potesse essere un raccordo tra il tenere i piedi per terra, ottenendo risultati, e il cercare quello spirito creativo di quando eravamo fanciulli, ottimizzando l’intensità di quei risultati e portarti a un livello superiore.

Perché quando lavori con te stesso, magari con il tuo cervello, attraverso sensazioni o stimolazioni mentali e fisiche non fai solo un viaggio pratico come ad esempio, ti siedi su una poltrona ti rilassi e ascolti parole e musica, fai molto di più: un viaggio **emozionale**.

E in quel viaggio emozionale, dove ti concentri su ciò che ti fa stare bene e lasci dietro quelle spalle quello che invece, anche solo per un momento, ti ha portato sensazioni che non ti piacevano, **non puoi non cambiare**.

Così facendo ti elevi, anche forse in piccoli passi ed è doveroso, rispettoso verso te stesso che la tua identità di essere umano possa fare sì che quella parte di te ti suggerisca “*accetta questa realtà e taglia quei ponti con ciò che ti limita*”, mentalmente all’inizio, poi nei fatti, strada facendo.

Per comprendere appieno come questo testo di tesi possa essere una via di accesso preferenziale per iniziare a intraprendere quel percorso esplorativo di come l’ipnosi sia uno dei validi strumenti in grado di accelerare cambiamenti su più livelli, è utile comprendere come funziona quella struttura iniziale sulla quale puoi poggiare quella base che poi può fungere da trampolino per apprendere al meglio le molteplici interazioni di questo passe-partout che hai nella tua tasca mentale, pronto a essere estratto esattamente quando ti serve.

Inizio con il sottolineare l’importanza della linguistica trasformativa come via d’accesso a quello stato di transizione interiore, inteso come passaggio dalla percezione ordinaria del sé a una dimensione ampliata di coscienza, dove quelle risorse profonde, che tutti abbiamo dentro, possono essere riconosciute, attivate e in seguito utilizzate per elaborare e affrontare situazioni esterne quando ne hai più bisogno.

In particolare, all’apice per importanza, il linguaggio Ericksoniano, e nello specifico all’utilizzo del Milton Model, che nella sua apparente vaghezza nasconde una straordinaria, chirurgica precisione nell’aggirare le barriere logiche della mente conscia.

Questo modello si rivela fondamentale nel momento in cui la tua mente *cerca uno spazio sicuro*, dove, attraverso una particolare modalità di voce, ad esempio, il sistema nervoso può rilassarsi e fare sì che l’inconscio *inizia a fare emergere ciò di cui hai bisogno per la tua trasformazione*, in maniera lenta, graduale, costante e soprattutto, autentica.

L’utilizzo di quelle che sono le strategie di base della programmazione neuro linguistica creano quel sottile strato che *inizia a fare il lavoro da dentro e prepara la mente* a ciò che sta per succedere.

Attraverso la struttura dei Meta programmi, quei filtri inconsci che strutturano il modo in cui una persona pensa, decide e agisce, la si può delicatamente indirizzare, come del resto attraverso il sapiente uso delle presupposizioni, e far sì che possa accedere a quella parte in maniera sicura, e quando lo fai, mentre entri in contatto in maniera delicata con te stessa, *accedi più naturalmente alla via per la ricerca della migliore possibile versione di te*, quella versione in grado di fare le cose facilmente e nei tempi e ritmi giusti per te.

Nella parte successiva che andrai a leggere andremo poi a esplorare più a fondo come, grazie a strutture specifiche, puoi piantare dei semi che nel tempo creano una pianta che può crescere rigogliosamente perché quelle radici hanno fondamenta nella terra buona e quella pianta è qualcosa di speciale che *traccia la tua strada in maniera personale e unica*.

Perché a volte, forse molto più spesso di quanto si possa pensare, non ci si rende conto che, anche solo nell'ascoltare, nel leggere qualcosa *hai sempre accesso a un certo numero di risorse*, che tu ne sia consapevole o non lo sia.

E qui inizia la Magia: una parte di quel cambiamento è già in atto, anche solo nell'intenzione, attraverso le parole che vengono pronunciate.

Chi non ricorda la parola “Abracadabra”?

Secondo alcuni studi, viene dalle parole aramaiche “avra gavra” che sarebbe “io creo con le parole”. Sarà vero, forse sì, forse no.

Credo che ciò che conti sia il significato che gli si dà.

Io personalmente, per sicurezza, l'ho tatuata addosso così sono certa che l'ho impressa sulla mia pelle, perché sia sempre con me, credo fermamente in questo:

IL POTERE DELLE PAROLE DA ALLE PAROLE IL POTERE

E' di vitale importanza capire che non è solo ciò che si ascolta ma anche come parli a te stesso, *come ti parli fa la differenza* e proprio in quella parte dove è la persona a prendersi il tempo, come vedremo alla fine, di protrarre come se fosse il passo successivo più naturale tutte queste tecniche apprese senza fatica, che quella magia prende forma, attraverso lo specchio, metaforico e reale nella testa che riflette e *crea quella trasformazione* che è già in atto, senza che tu te ne accorga.

Ma è l'ultima cosa, un passo per volta ancora siamo all'inizio, a volte si tende a volere correre ma a spesso, non è la velocità che conta ma la distanza, sempre più corta, sempre più breve, che porta al raggiungimento di quel tuo obiettivo, è sempre così.

In questa prima parte introduttiva, andiamo ad elaborare come la parte di linguistica, quella Ericksoniana in special modo, sia l'accesso per la persona allo stato di transizione per andare a prendere quelle risorse che poi serviranno per elaborare situazioni esterne.

Nello specifico, come dicevamo, l'uso del milton model è essenziale, nel momento in cui la persona viene portata nello stato attraverso inizialmente, con truismi, a percepire uno stato di consapevolezza del momento presente, della sua sicurezza e stabilità e del modo in cui ha il controllo su ciò che avviene poi gradualmente con parole che accompagnano, sensibilizzano la gestione di quello che è la transizione da fuori a dentro attraverso la percezione di ciò che inizialmente è stare a occhi aperti dove puoi vedere e nella capacità di scegliere quel momento adatto nel chiudere gli occhi, e scegliere di accettare quella capacità multitasking di vedere e iniziare contestualmente a sentire quei rumori, adattando alla propria persona se lasciarli andare o meno per poi ancora gestire un altro stato sensoriale del corpo e l'inizio della consapevolezza vera e propria di quei passaggi.

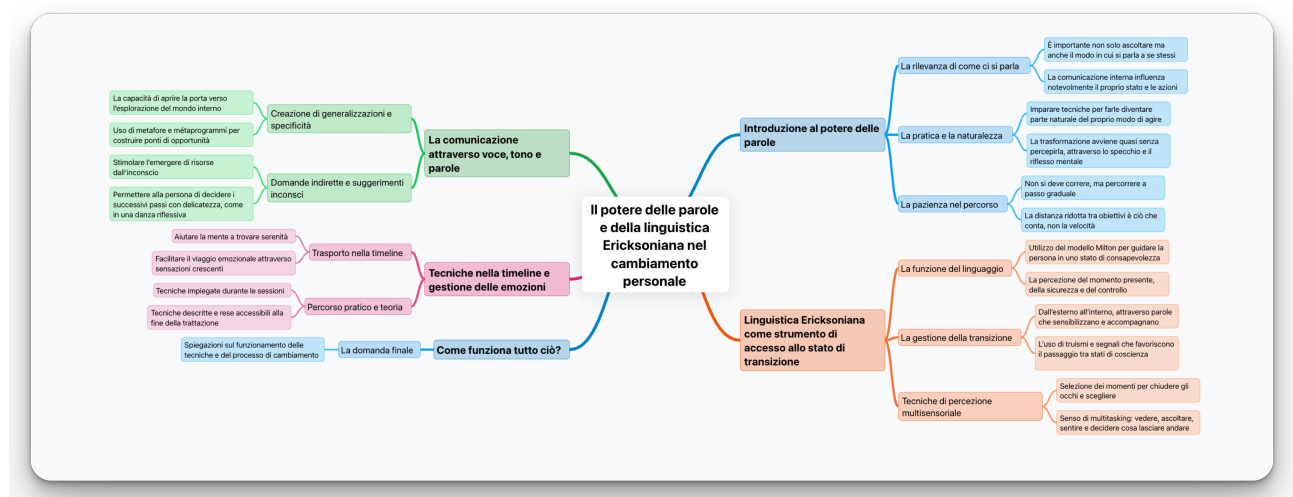
Attraverso la voce, il tono e le parole nel loro potere si dà quella generalizzazione che crea specificità e porta quella porta ad aprirsi per varcare il confine e puoi iniziare a esplorare il mondo attraverso inizialmente metafore, e forse anche quella propria capacità di costruire quel ponte di opportunità attraverso i meta programmi e la gestione delle generalizzazioni, per poi rimanere nel mondo delle possibilità dove domande indirette creano una serie di suggerimenti interni che fanno

emergere dal lago dell'inconscio ciò che in quel momento la persona è pronta a sentire ed accettare, per poi decidere come fare quei passi successivi, con delicatezza e dolcezza come in una danza allo specchio che fa riflettere.

Attraverso il passaggio nella time line si porta la persona a lasciare che la mente conscia trovi il suo posto, tranquilla e serena per agevolare il viaggio emozionale fatto di sensazioni che salgono un po' per volta, accompagnate come note che risuonano sulla personale vibrazione di ogni persona.

Potrei fare un elenco pratico di tutte le tecniche utilizzate durante le sessioni per permettere ai contributori di questa ricerca di trovare quel che stavano cercando, ma preferisco inserirle in fondo, attraverso esempi pratici, come chiusura della tesi anziché come spazio di ricerca.

E qualcuno arrivati qui, potrebbe domandarsi: come funziona?



CAPITOLO UNO - QUADRO TEORICO

Bè, iniziamo generalizzando, nel prossimo capitolo, quello dell'intervento pratico si vedrà passo passo per ogni riga ciò che è successo e soprattutto, da dove si è partiti e dove si è arrivati, raccontando lo scopo finale di come si è usato l'ipnosi con successo.

E da qui la domanda, forse: cosa vuol dire entrare in uno stato "ipnotico".

Ci sono più fasi, e si parte da quella che viene considerata la "bolla ipnotica" che significa in parole pratiche: cosa pensi che sia l'ipnosi?

Perché, volenti o nolenti, tutti nella nostra testa abbiamo le nostre idee.

O quantomeno, tutti veniamo da esperienze, sicuramente diverse gli uni dagli altri e in queste esperienze, nel tempo, congeliamo e teniamo tra le dita come i nostri valori, i nostri bisogni e come ci rapportiamo con il resto del mondo.

Siamo tutti diversi: probabilmente persone di età diverse saranno a leggere proprio questo paragrafo, generi diversi, tuttavia tutti con una propria idea o opinione di cosa sia l'ipnosi

Come si fa a spostare la persona da fuori a dentro?

Ci sono più modi, quello che ho utilizzato è una serie di step, efficaci, pratici con i quali si può avere il controllo della situazione durante lo stato di trance e comprendere cosa sta succedendo alla persona.

Ma prima un segreto: è tutto tranne che una performance, e questo lo si impara nel tempo, è utile e ci si deve approcciare sia con il rispetto che merita la tecnica stessa, perché *lavora sulla mente* (di qualcun altro, o sulla tua quando inizi a fare auto ipnosi) sia perché se forzi l'intenzione positiva a fronte del voler fare in maniera "eccellente" il cervello attua tutte le resistenze possibili immaginabili.

Mai capitato di essere in un posto dove bisogna essere seri e ti è venuto da ridere e più cerchi di non ridere più fai fatica a trattenerti...

Ecco, è proprio così.

Bisogna imparare e soprattutto, all'inizio, la prima cosa che deve fare il tuo cervello è questo: imparare a **calibrare**.

Si tratta di stare in ascolto, attraverso di te, dell'altra persona.

E non è *facile*, forse è *semplice*, ma non è *facile*.

A oggi capita ancora di trovarmi in momenti in cui quella parte di me vuol prendere il sopravvento e ho imparato a gestirla prima di lanciarmi (senza paracadute) in un'avventura come un nuovo esploratore: questo il mio trucco che pratico sempre prima di iniziare a una sessione con qualcuno

"Inizia con un piccolo rituale e poi continua"

Ci troviamo a lavorare su quella persona ed è importante osservare ciò che accade nel corpo, senza giudizio e questa cosa forse può essere un esercizio utile quotidianamente per imparare a gestire le proprie emozioni, e funziona anche così, quindi mentre osservi la persona puoi, mentalmente, semplicemente, prima di iniziare dichiarare il tuo intento:

“Quello che voglio fare è permettere a questa persona di ottenere ciò che desidera e comprendere i passi che posso fare con lei per accompagnarla, rispettando entrambe quelle parti, conscie o non conscie, che fino a oggi la hanno portata ad essere ciò che è.

Una dichiarazione simile è essenziale perché è una specie di patto mentale che si può fare per condurre in maniera sana un rapporto di creazione intenzionale tra due persone che decidono di fidarsi l'uno dell'altro.

E il viaggio inizia, ancora prima di metterti in auto.

Quando pianifichi dove andare e decidi la tua meta, trovi quegli step intermedi e, anche se a volte non puoi prevedere ciò che hai intorno, anche la pioggia può essere gestita quando ricordi di portare con te l'ombrello e quel ritmo della giornata non viene rovinato né rallentato ma fluisce, come acqua di un fiume.

E funziona così: una parte di induzioni per iniziare a fare fluire, che parte solitamente da una serie di **truismi**: affermazioni semplici, veritiere e incontestabili, che aiutano quella persona a entrare in sintonia con il momento presente.

“*Puoi accorgerti che stai ascoltando la mia voce mentre respiri*” è un esempio di questo linguaggio. Da qui, si apre una finestra percettiva che collega il cliente al qui e ora, e *stimola una percezione di stabilità, sicurezza e controllo*.

È da questa base che si costruisce l'accesso alla transizione.

Attraverso l'uso sapiente delle parole, la persona viene invitata a portare l'attenzione all'esterno, ciò che vede, ciò che sente, per poi essere guidata verso l'interno, in quel movimento morbido, graduale, fluido e calibrato.

Si propone la possibilità di scegliere quando chiudere gli occhi: un gesto semplice, ma che in quel contesto acquista un significato profondo.

“*Sei sempre in controllo puoi scegliere*” e ancora “*e mentre ascolti il suono della mia voce, puoi decidere se già adesso senti che le palpebre sono un pò più pesanti, o tra pochi istanti, forse, qualche momento dopo o prima*”

È l'inizio di un consenso interiore, di un'autorizzazione delicata a sentire di più, a percepire in modo amplificato.

In quella fase, si fa appello a quella che potremmo definire multisensorialità consapevole: suoni, sensazioni corporee, immagini interne; e sei libero di adattare ogni elemento al tuo di ritmo, lasciando che ogni stimolo sia una porta, mai un'imposizione.

Questo linguaggio permesso appunto ti permette di accedere a strati progressivi di consapevolezza, dove la mente *inizia a distinguere e selezionare ciò che puoi trattenere e ciò che vuoi lasciare andare*.

Attraverso il tono, il ritmo, la scelta lessicale, la voce diventa un ponte tra i due mondi: il conscio e l'inconscio. Le parole assumono una funzione evocativa e generalizzante, e proprio questa generalizzazione, accuratamente calibrata, consente alla persona di sentire che ciò che ascolta è valido per lei, anche se in modo unico e soggettivo.

A questo punto, entrano in scena le metafore: strumenti potenti con i quali *puoi accedere al significato profondo* senza passare per la logica. Le metafore parlano direttamente alla parte simbolica della psiche, e si attivano immagini, emozioni, connessioni. Attraverso di esse, il cliente può iniziare a costruire quel ponte di opportunità, dove le generalizzazioni si trasformano in intuizioni, i meta programmi diventano direzioni, e il linguaggio apre spazi che la razionalità non riesce a raggiungere.

È il mondo delle possibilità: come nella fisica dei quanti, un paesaggio mentale in cui le domande indirette diventano esplorazioni interiori. “**Mi chiedo cosa potrebbe accadere se tu immaginassi...**” è un invito gentile a lasciare emergere dal profondo solo ciò che è pronto ad affiorare, senza forzature, nel rispetto dei tempi interiori.

Un po' come quando si va a pesca: sei nel laghetto e sai che in quello specchio d'acqua ci sono molti pesci, non sai cosa sta per venire a galla. Ecco, accade proprio questo.

È qui che la persona, sostenuta da un dialogo interiore rinvigorito, può decidere consapevolmente i propri prossimi passi, come in una danza allo specchio in cui ogni gesto riflette un'intenzione, ogni passo un potenziale. Il linguaggio, dunque, non è mai neutro: è la chiave che apre quella soglia da attraversare.

E previo il consenso di tutte le parti, perché è essenziale che sia pronto tutto l'organismo per passare al passaggio successivo, si *comincia a percorrere una strada nuova*.

Infine, attraverso il passaggio nella time-line, quella tecnica di pnl che consente di viaggiare simbolicamente lungo la propria linea temporale, si accompagna la mente conscia a “fare un passo indietro”, lasciando spazio a una navigazione emozionale, come quando vai con una torcia a illuminare un punto buio, la zona di ombra perché proprio da quella zona di ombra puoi trovare la luce.

E non per forza, deve essere qualcosa di negativo. La zona di ombra può essere anche un momento rilassante, uno dei propositi di questa tesi è di vedere le cose in una maniera diversa, forse laterale, magari, sicuramente costruttiva.

Una zona di ombra può anche essere quel momento di ristoro dove *puoi trovare sollievo*, come quando c'è il sole e ti ripari sotto un albero e il vento muove gentilmente le sue fronde, dando un certo livello di freschezza e le sensazioni emergono gradualmente, come note che risuonano sulla frequenza unica della persona, la cosiddetta “firma” toccando memorie corporee, desideri latenti, immagini simboliche.

Questo viaggio, calibrato proprio sulla vibrazione emotiva e percettiva della persona, si conclude non con una risposta, ma con una nuova qualità di presenza, e secondo l'opinione di molti, è questo che fa il risultato, ogni persona è diversa e ha un livello mentale di ciò che vuole nella sua testa.

L'accesso allo stato di transizione, guidato dal linguaggio, si rivela così un vero e proprio rito di passaggio simbolico, che non solo prepara alla trasformazione, ma ne è già parte integrante.

In questa parte il lavoro che si è portato in tesi è composto da due parti: la prima parte che lascia emergere quella parte interiore in grado di guidarti, il tuo inconscio che si interfaccia con le parti che hanno bisogno di essere viste, percepite e condivise.

Un po' come quando su un palco gli attori hanno un solo microfono e qualcuno, incaricato e accettato, passa il microfono a chi ha bisogno di parlare e lo fa senza giudizio, solo con l'intento positivo di essere ascoltato, per bilanciare ciò di cui si necessita.

Poi, la seconda parte, dove in quel momento quella parte è la più idonea e guida nella scelta di un qualcosa che, proprio in quell'istante, è utile che emerga per dare qualcosa di pratico, da cercare nella realtà fisica come supporto.

Perché funziona proprio così: ogni giorno siamo attraversati da milioni di stimoli sensoriali e la tua mente, per evitare di essere troppo esposta a tutto questo e in maniera costante, ha sviluppato un meccanismo raffinato di filtraggio: il Sistema di Attivazione Reticolare (SAR) che permette di decidere cosa farci percepire coscientemente e cosa lasciare sullo sfondo, in base a ciò che è "rilevante" per noi.

E forse diventa naturale chiedersi chi è che decide cosa è rilevante, perché viene spontaneo, giusto? Ecco, quella parte di noi che decide è il cuore di tutto, è il nostro focus, le nostre intenzioni, le credenze più profonde, le emozioni e le urgenze interiori.

Quando ti concentri su qualcosa, soprattutto se quella cosa ha una carica positiva, se è desiderata, amata, o profondamente necessaria per la tua evoluzione, il SAR si attiva come un radar interiore che inizia a cercarla nella realtà esterna.

Ma il SAR non lavora da solo. A sua disposizione ha una vasta gamma di bias cognitivi (gli occhiali personalizzati con il quale vediamo noi siamo in grado di osservare il mondo) che ti aiutano a rendere visibile ciò che prima era invisibile.

Si tratta di un modo radicalmente diverso di interagire con la realtà dove anziché piegarsi nell'illusione in quella modalità con cui l'intento *guida l'attenzione*, è l'attenzione stessa che *modifica la percezione*, osservando ciò che si cerca deliberatamente.

Quando si *comincia a cercare qualcosa di positivo*, qualcosa che magari sentiamo profondamente giusto per noi, o forse quella cosa in cui crediamo tanto, la nostra mente, per natura orientata alla coerenza e alla conferma, *inizia a trovarlo ovunque*.

Il bias di conferma, ad esempio, ci spinge a notare proprio quei segnali che sostengono le nostre ipotesi: quando ti convinchi che da un evento scaturirà una risposta positiva, un alleato simbolico, o un segnale che ci indichi la via, allora il SAR lo farà emergere dalla moltitudine.

E funziona così.

E ti sei mai chiesto cosa può accadere quando queste "tecnologie" strategiche vengono applicate durante la sessione di ipnosi, dove il nostro cervello è in un momento in cui sa che il corpo è al sicuro, e abbassando la guardia, e la frequenza delle sue onde ti permette di osservare la marea di opportunità che magari non era ancora in grado di vedere.

Nel secondo capitolo, quello pratico, andremo a vedere come accade nello specifico.

La Tesi volge lo sguardo sulla ricerca di conferme e soprattutto, sulla proiezione dei risultati a lungo termine.

Che siano essi un oggetto fisico (per me è stato fisicamente un oggetto, un pendente specifico che porto al collo) per altri un evento pratico (un lavoro nello stabile che ha permesso una ristrutturazione di un terrazzo a un prezzo che altrimenti sarebbe risultato inaccessibile, per qualcun altro una somma di denaro arrivata esattamente nel momento del bisogno) o, semplicemente, quella parola guida che fa emergere una sensazione che *alimenta la tua presenza*.

Non si tratta di magia in azione, si tratta di utilizzare quelle strategie concrete e pratiche, che permettono alle persone di cogliere delle opportunità: il Setting mentale è orientato verso il successo, verso la scoperta, verso il risultato non come obiettivo ma come crescita interiore.

E quando *sei in linea con quelle parti* di te che delineano chi *sei veramente, te stesso*, la tua mente *entra in connessione* con tutto una serie di accessi a porte che non pensavi nemmeno potessero esistere.

L'ipnosi non è solo un momento in cui la persona *incontra il professionista, lavora su ciò che è l'obiettivo e ottimizza il risultato*.

Questo è l'inizio: quando prendi la cintura nera nell'arte del Karate non è l'ultimo step da imparare, è invece il primo della tua nuova consapevolezza di quell'approccio.

Quando la mente *porta nella realtà ciò che hai immaginato*, e funziona, lo fa, attraverso quegli strumenti di cui sopra, ciò che i tuoi sensi comunicano a trecentosessanta gradi, quello è il vero inizio perché si *passa da un ipnosi passiva* dove il tuo corpo segue la mente a quella attiva dove la tua mente *controlla le emozioni che si riversano nel tuo corpo e cambia il modo di vedere ciò che è intorno*.

I bias cognitivi, quelle scorciatoie della mente, sono passaggi, lenti distorte per l'attenzione e quando la stessa *attenzione concentra il tuo sguardo e la tua percezione su alcuni dettagli, solo alcuni* escludendo tutto il resto e durante la sessione, proprio grazie a quelle parole come ad esempio “*e sei in grado di notare quella cosa, anziché lasciare che la tua percezione si soffermi su quell'altra e più ti soffermi su ciò che vuoi meno senti il peso di quella cosa che invece non vuoi*” si apre un passaggio e tu tendi a cercare, nell'interpretazione del tuo mondo, esattamente quello e accade che il cervello *trova quella conferma* e più conferme trovi, più si *alimenta la tua sicurezza*.

L'ipnosi è quella porta in grado di aprire una consapevolezza di se stessi, mantenendo sia i piedi per terra sia la mentalità aperta proprio come quel bambino che osserva senza giudizio ciò che accade.

Così, mentre cammini per strada, forse una frase su un cartello proprio in quel momento o l'occhio che cade su quel libro, o una persona accanto a te che dice quella parola, proprio quella lì, che potevi non notare ma la hai notata e può risuonare come un messaggio diretto proprio a te e il bias di relativo ti fa attribuire maggiore importanza a ciò che è più facilmente recuperabile dalla memoria o che ha lasciato un'impressione emotiva maggiore.

Così, basta aver sentito quella parola in un sogno, o averla immaginata durante una meditazione, o attiva o passiva, o averla cercata come comando inconscio, e la sua ricomparsa nella realtà quotidiana assumerà un significato fuori dell'ordinario e proprio grazie ad altri bias che viaggiano a braccetto, *trasforma quel segnale in un punto di riferimento*: tutto ciò che viene dopo verrà interpretato a partire da quell'inizio.

E potresti domandarti: Così è tutto finto, è ovvio che è una manipolazione del cervello, come faccio a crederci?

Fermati, invece di credere in qualcosa perché ti viene detto di farlo, *comincia a credere* osservando i risultati perché mentre credi in quella cosa la tua realtà si *trasforma, proprio sotto i tuoi occhi* e il *mondo stesso, cambia*.

Tempo fa una persona a me vicina, molto cristiana, in tempi di pasqua, mi ha domandato “Se il diavolo ti tentasse, e ti desse tutto ciò che vuoi ti faresti tentare?”

Questa la mia risposta:

“Si dice che Dio vede e provvede, chi sono io per giudicare Dio che mi ha inviato il diavolo, si vede che anche lui è al suo servizio”

Su questa frase ci soffermeremo più tardi, tuttavia per il mio modo di vedere, non conta da chi arriva l'aiuto, se mi permette di andare dove desidero ed è coerente con la visione che ho della vita, conta che io mi senta in sintonia con il risultato.

Il fatto è che, in questo modo, la realtà esterna *inizia a parlarti*, non più come quel campo neutro e indifferente, ma come uno spazio vivo, partecipato, in cui l'inconscio si riflette in simboli.

Il lavoro che si è portato in questa tesi è proprio l'integrazione tra mondo interiore e mondo esterno. Nella prima parte del lavoro, si *facilita l'emersione di quella parte interiore* che può guidare: una parte che non è dominata dalle urgenze del momento, né dalle ferite non integrate, ma che è in grado di ascoltarle tutte, come un regista invisibile.

E torniamo a quello che dicevamo prima: è un po' come se fossimo su un palco, circondati da attori le nostre parti interiori, ognuna con la sua voce, una sua storia, il suo bisogno di essere ascoltata e soprattutto, accettata.

Ecco perché quando si *lavora con l'inconscio*, la mente *accetta ciò che è in grado di essere ricevuto*.

E su quel palco, il microfono è uno solo e serve quindi una figura (una parte interiore riconosciuta come neutra e saggia) che si occupi di passarlo a chi ha più bisogno di parlare in quel momento.

E lo fa senza giudicare, con l'intento positivo di equilibrare, di dare voce a ciò che è rimasto silenzioso troppo a lungo. Questo processo avviene tramite il dialogo interno, l'immaginazione attiva, il disegno archetipico, le tecniche ipnotiche e l'ascolto simbolico e di questo, nello specifico, ce ne occupiamo nella prossima parte.

L'inconscio personale, così, si apre e *diventa un campo accessibile*.

Una volta che quella parte interiore ha preso il suo posto, la seconda fase è lasciarla guidare nella realtà concreta. Si entra allora in uno stato di fiducia operativa: si accetta che quella parte sa dove guardare, e soprattutto, sa cosa cercare. È in quel momento che il SAR viene orientato verso un intento specifico. E la realtà inizia a rispondere. Un oggetto che attira l'attenzione, un nome che risuona, una parola che sembra suggerita da una voce interiore: questi non sono semplici eventi casuali, ma manifestazioni di un sistema complesso in cui il nostro inconscio, connesso all'inconscio collettivo, *ci aiuta a trovare ciò che serve davvero*.

Poi ci sono i “rituali” quegli atteggiamenti costruttivi che permettono al nostro ego di smettere di sabotare i nostri piani e invece di lavorare al tuo fianco, anziché remarti contro.

Quello che personalmente uso e mi piace di più, alla fine del percorso, è la lettera dal futuro passato, un rituale simbolico che permette di tenere la mente attaccata alla realtà anche durante i voli pindarici che ogni tanto, alcune parti di noi tendono a fare.

È importante sottolineare che ciò che emerge non sempre ha la forma che ci aspettavamo.

A volte ciò che ci serve non si presenta come desiderio esaudito, ma come metafora, come deviazione, come sorpresa. Un oggetto trovato per caso può diventare un simbolo guida. Un nome sentito alla radio può evocare un ricordo che modifica la percezione presente. L'abilità sta nel restare aperti a ciò che arriva, anche quando si manifesta in forma diversa da quella immaginata. Il SAR e i bias, se ben direzionati, sono come alleati invisibili che fanno convergere la nostra attenzione su ciò che ha valore in quel momento.

Attraverso l'uso direzionato durante la tecnica ipnotica del SAR, dei bias cognitivi e delle pratiche simboliche, nella parte di future pacing, quindi di guida attraverso ciò che accade in un tempo diverso dal presente, *sei in grado di orientare la tua realtà in modo radicale*. Non nel senso negativo di manipolazione, più come un bambino che sulla sabbia crea castelli dall'idea del suo progetto interiore, giocando con sorta di mappa che permette di riconoscerne i segnali nascosti. Questo non significa che tutto abbia un significato, o che sia tutto rivolto a te, significa che puoi scegliere quali significati sono fertili per la tua evoluzione e quali invece non lo sono. La realtà *diventa allora un campo di ricerca interiore*: ogni dettaglio può essere un richiamo, ogni incontro una risposta, ogni oggetto un ponte tra ciò che sappiamo e ciò che ancora puoi ricordare.

Questa pratica non è mistica, è percettiva e *puoi effettivamente allenare la tua attenzione selettiva* attraverso la ripetizione, l'emozione e l'intenzione.

Il cervello risponde a ciò che consideri importante e quando ciò che scegliamo di considerare importante è positivo, utile, nutriente, allora il tuo cervello (e con esso la nostra esperienza di realtà) *comincia a costruire proprio quel tipo di mondo*.

In conclusione, la tesi esplora una sorta di modello integrato in cui la guida interiore, il SAR e i bias cognitivi collaborano per portare alla luce segnali tangibili nella realtà. È un processo che parte dall'interno e si manifesta all'esterno.

In fondo, le tavole citano :

Come in alto, così in basso, come dentro, così fuori

E ogni volta che trovi quel segnale (un oggetto, una parola, un'intuizione) puoi riconoscerlo come un messaggio che proviene da te stesso, nella forma che più ti serve e, forse, proprio in quel momento, ti accorgi che tutto ciò che serviva era già dentro di te, in una forma che non eri ancora pronto a notare: bastava solo imparare a vederlo.

CAPITOLO DUE - INTERVENTO PRATICO

Il passo successivo

Dopo aver posto le fondamenta teoriche sulle strategie di intervento e sulle dinamiche profonde che regolano i processi di trasformazione, è il momento di varcare la soglia che separa il concetto dall'esperienza: è qui che comincia la vera alchimia del lavoro pratico.

Questo capitolo segna il passaggio dal “parlare al fare”

Non si tratta più soltanto di comprendere come funziona quel cambiamento, ma di diventare parte attiva nella sua manifestazione concreta.

È il momento in cui il professionista, e può essere un coach, forse un terapeuta o semplicemente un facilitatore si pone al fianco della persona non più come esperto che istruisce, come un consulente ma come alleato che accompagna, attento a ogni dettaglio, presente a ogni segnale, sintonizzato con il ritmo interno di chi ha davanti.

Tradurre un desiderio in una direzione concreta non è un gesto banale.

Il desiderio, di per sé, è spesso informe: nasce come tensione, sensazione, bisogno magari vago o visione idealizzata di un qualcosa. Solo attraverso un processo delicato di ascolto e di messa a fuoco può iniziare a prendere forma, fino a diventare un'intenzione chiara e, infine, un movimento orientato.

Ricorda che la trasformazione non è mai un processo lineare: è più simile a un sentiero nella nebbia, a una danza di emersione e ritiro, dove l'inconscio collabora solo se si sente rispettato, e dove ogni passo richiede presenza, cura e metodo e al centro di quel lavoro pratico c'è spesso una sfida silenziosa: disinnescare quelle abitudini che bloccano il cambiamento pur sembrando innocue o addirittura, utili.

Ci sono schemi mentali e comportamentali che si sono radicati nella psiche come parassiti che si mimetizzano e invece di manifestarsi con urla suggeriscono sottovoce con consuetudini, nutrendosi nelle ripetizioni quotidiani di quei gesti all'interno della zona di confort.

E, proprio per questo, non sono semplici da individuare tuttavia a un occhio allenato, quelle abitudini che si camuffano da prudenza, da efficienza, da logica, da senso comune celano quel meccanismo di auto-sabotaggio, quella voce bassa interiore che suggerisce:

“Non è il momento giusto.”

“Meglio non rischiare.”

“È sempre andata così, perché dovrebbe cambiare?”

La mente crea dei solchi: percorsi neurali rinforzati dalla ripetizione continua e ogni solco può diventare sentiero alternativo, se sostenuto dalla volontà e dalla visione, attraverso l'intervento pratico che ha anche questo scopo: portare alla luce ciò che ha operato nell'ombra, non per giudicarlo, ma per comprenderne la funzione originaria.

Molti comportamenti disfunzionali nascono come strategie di sopravvivenza e sono adattamenti. Sono risposte creative di una parte che ha cercato, in passato, di proteggere l'identità.

Il compito del professionista non è “cancellare” queste parti, ma riposizionarle, dando loro nuove forme espressive, più sane, più efficaci, più coerenti con la direzione desiderata per portare coerenza.

“Nulla si Crea, Nulla si Distrugge tutto si Trasforma”

La verità sta nel mezzo ed è importante sottolineare un dato di fatto che va preso in considerazione quando si lavora con le persone, specialmente in uno stato di transizione tra l'essere vigili nell'ambiente e quello stato di “permettere all'inconscio di manifestarsi”

Una delle prime verità operative da tenere in considerazione quando si lavora con una persona è semplice ma potente: *sei dove sei, adesso*. Inutile e poco funzionale giudicare il passato o perdersi in confronti tra ciò che “avresti potuto fare” e ciò che non hai fatto. In un processo transformativo ciò che conta davvero è riconoscere un punto di inizio e ogni inizio, per essere fertile, richiede accettazione.

Accettare il punto in cui ti trovi è il presupposto necessario per attivare un cambiamento consapevole, significa onorare il tragitto compiuto finora, anche quando ha incluso errori o strategie disfunzionali. Ogni comportamento, ogni scelta, ogni automatismo ha avuto, e ha, una funzione: quella di proteggerti, di sostenere quell'immagine di te che in quel momento era possibile sostenere.

Quando entriamo in un lavoro che coinvolge lo stato di trance e l'uso dell'ipnosi come strumento di facilitazione, è fondamentale ricordare che nulla può accadere senza il consenso della parte inconscia. L'inconscio non è qualcosa che non agisce nel nostro controllo, ma come abbiamo suggerito inizialmente una bussola silenziosa che orienta le vele della nostra esistenza. In stato di trance, ogni suggerimento, ogni direzione proposta, deve entrare in risonanza con quella parte di noi che, in profondità, dirige la barca della nostra identità.

Per questo motivo, l'intervento pratico non è mai un'imposizione. È piuttosto un patto implicito di rispetto reciproco, dove il professionista si impegna a muoversi con delicatezza e precisione, e il cliente riconosce, anche inconsciamente l'intenzione positiva che guida l'incontro. Corpo e mente devono lavorare in coerenza: solo così la trasformazione può radicarsi e divenire reale, sostenibile, duratura.

Ogni sessione efficace comincia prima ancora di iniziare. Il primo vero atto pratico è ascoltare. Ascoltare profondamente, senza giudizio, per comprendere da quale punto del percorso la persona sta partendo, quali sono le sue rappresentazioni dell'ipnosi, del cambiamento, di sé. Alcune persone arrivano con esperienze pregresse strutturate, altre sono completamente nuove a questo tipo di linguaggio. Altre ancora portano visioni distorte, condizionate da film, stereotipi, o esperienze poco professionali. Ognuno di questi casi richiede una taratura al fine dell'intervento.

In tutti i casi, è cruciale creare uno spazio sicuro, accogliente e privo di aspettative rigide, dove la persona possa iniziare a lasciarsi incuriosire da ciò che ancora non sa di sapere.

L'intervento pratico si basa su tre pilastri fondamentali:

Riconoscere e rispettare il percorso fatto

ogni passato ha un senso, ogni difesa una ragione

Permettere all'inconscio di allinearsi

senza forzare, lasciando spazio ai suoi tempi e ai suoi segnali

Agire con una mente preparata e un cuore presente

perché il cambiamento è sì un processo mentale, ma è l'intenzione sincera a renderlo reale.

In quest'ottica, la persona non viene mai "corretta", ma accompagnata. Si lavora su ciò che è utile mantenere, ciò che è necessario lasciar andare, e ciò che può essere trasformato in nuove possibilità. Le credenze limitanti vengono riconosciute, rivalutate e messe in discussione con un modo propositivo in un incontro tra due menti, tra due mondi interiori e tra due intenzioni.

Il professionista diventa quel catalizzatore di cambiamento, non perché abbia "la soluzione", ma perché sa attivare le risorse già presenti nella persona, quelle che magari erano dormienti o sommerse dai pensieri o dalle credenze.

Il professionista è una presenza consapevole che offre mappe, strumenti, immagini, metafore, linguaggi. Ma soprattutto, offre presenza e rispetto.

Ripetiamo di nuovo un concetto importante:

RICORDA: SEI DOVE SEI, ADESSO

Lo abbiamo detto, non ha senso magari stare a giudicare quante cose fino a oggi si è fatto nel modo corretto e quante invece non lo hai fatto: ciò che conta, in questo genere di esperienze è partire con l'idea di un punto di inizio perché acquisire consapevolezza significa accettare che sei a un bivio e che ci sono sempre, sempre direzioni e scelte e *hai sempre, sempre un'opportunità*.

La verità sta nel mezzo e in quel gap hai da una parte, in quel passato quelle credenze di cui sopra che possono essere rinnovate, rinforzate o se limitanti, sostituite.

E' importante in ogni modo partire con l'idea che qualunque cosa tu hai fatto, qualunque scelta ti ha portato ad essere la persona che sei adesso nella tua vita è stata perché alcune parti di te hanno scelto di manifestarsi attraverso comportamenti per "difendere" chi sei oggi.

E' un passo importante, che va di pari passo alla creazione del valore dello strumento dell'ipnosi attraverso la trance: quando sei in quello stato è essenziale avere il consenso della parte di te inconscia perché è quella che direziona le vele attraverso il quale guidi la tua barca nel mare delle opportunità.

Sapere che, nel momento in cui permetti al tuo corpo di varcare quel confine sottile spesso puoi farlo con delle idee e, quando quelle idee sono rafforzate dalla consapevolezza che sei in un luogo protetto, che il lavoro che stai facendo con quel professionista è una serie di passi che ti portano esattamente in quella direzione, corpo e mente devono essere unite.

Tutte le parti del cervello devono essere allineate, così è facile stare in linea e il formarsi delle idee diventa un processo molto più semplice di quello che si può pensare.

L'importanza che si ha di accettare che *sei dove sei* è che nel momento in cui lo fai **sei in grado di comprendere che tutti quei comportamenti, tutte quelle strategie che hai adottato servivano per proteggerti e che, anche quelle che potevano essere disfunzionali, per una parte di te erano comunque importanti per la tua sopravvivenza e vanno accettate.**

La parola che all'inizio deve essere un ammorbidimento di ciò che è la situazione è accettazione.

Accetta dove sei. Accetta il valore di chi sei, oggi.

Accetta tutto quello che hai fatto come un modo per camminare verso la direzione che vuoi, indipendentemente dal punto di partenza.

E il professionista che segue il cliente ha la consapevolezza che ogni persona ha fatto un tragitto con un senso di una mappa, mentale o fisica e va accolta con l'idea che ci sia una movimentazione inconscia interiore da prendere in considerazione e una preparazione per uno slancio futuro che va accettata per poter proseguire il lavoro.

E' una sorta di patto silenzioso di rispetto che va messo in conto perché il tuo inconscio anziché lavorare a compartimenti stagni lavora su tutta una serie di azioni interne ed esterne.

Alcune cose che fai le fai con la consapevolezza di movimenti volontari, altri involontari e altri ancora, inconsci e comprendere quelle differenze di modalità ci sono mentre adotti alcuni e permetti altri, *cambia il modo con il quale sei in grado di vedere tante cose.*

Quindi nello specifico il primo approccio è quello di comprendere il punto di vista dell'altra persona sull'argomento e in quel punto di vista setacciare ciò che è utile da ciò che invece inceppa il lavoro e quindi va gestito, come appunto le idee o le credenze che possono minare la riuscita dell'obiettivo dell'ottenimento dei risultati e, talvolta, riportarti più indietro del punto di partenza.

Solitamente seguo uno schema generalizzato che adatto a chi ho di fronte, simile a questo che, alla fine della tesi, troverai con i rami aperti per poterlo alla necessità, riutilizzare.

Quel punto (metaforico a volte, a volte reale) permette di iniziare il lavoro ancora prima della seduta, perché la prima regola aurea è quella di fare sentire la persona ascoltata.

La seconda cosa è incuriosire; quando ti trovi davanti a qualcuno sul quale hai re-settato il campo, quindi hai tolto quelle credenze e hai ripulito è un po' come trovarsi davanti a una stanza vuota, con tante possibilità davanti e con un grande tappeto rotondo proprio al centro; devi aver ben pulito anche sotto per poter anche solo presupporre che ci possa essere qualcosa proprio lì, è l'idea del cosa potrebbe esserci, che stimola la fantasia: magari qualcosa da poggiarci sopra, per stare comodi al centro o forse, un passaggio segreto magari una botola che porta chi sa dove.

La mente è quella stanza e la botola è il passaggio che puoi sfruttare per entrare al centro di te, e puoi sempre trovare quella strada, nascosta o in bella vista per te o per chi lavora insieme a te.

Prima dell'inizio, prima ancora della bolla ipnotica c'è una ulteriore cosa da mettere in conto: **Tu**

Tu sei la chiave, tu sei quel pass-partout che serve per accedere alla serratura e permettere, da dentro a quella persona di accedere e creare nella realtà qualcosa di mentale

Perché l'ipnosi attraverso la trance fa soprattutto questo: porta a vivere tangibilmente realtà inventate

Ci sono tantissime modalità, ma torna un passo indietro.

Quale il ruolo della chiave? Girare nella porta.

Come fa a girare? Attraverso la presenza, attraverso la consapevolezza di ciò che sai fare, quello che hai studiato e soprattutto, grazie all'intenzione.

L'intenzione è il primo passo.

Rispettare gli altri con buone intenzioni è ciò che muove l'energia: in un mondo tangibile dobbiamo trovare una via di mezzo tra ciò in cui crediamo e ciò che vediamo.

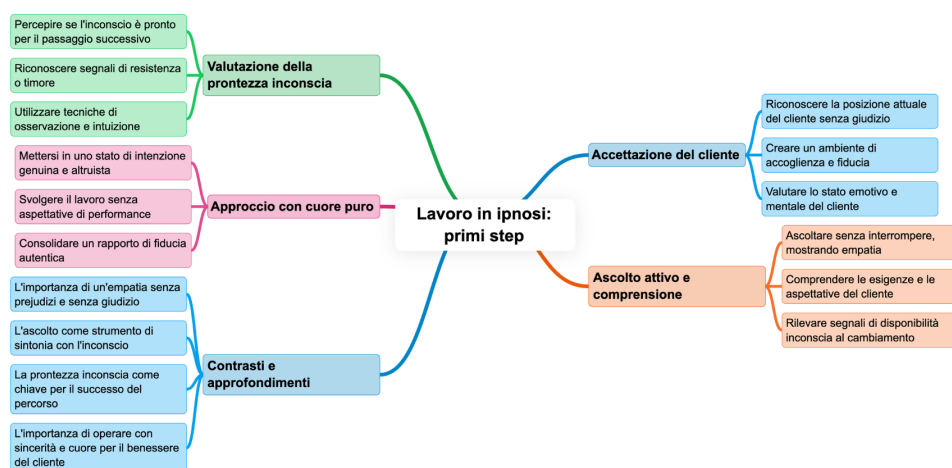
Fa agli altri quello che vorresti fosse fatto a te.

In questa parafrasi di Matteo 7:12 si evince quanto sia importante agire con cuore sincero e buone intenzioni perché ciò che conta è il risultato e per ottenerlo la spinta deve essere proporzionata al sentimento sincero anziché a una performance.

Se ad esempio la persona vuole smettere di fumare, l'intenzione è che sia in salute, che possa fare profondi respiri e percepire la qualità dell'aria pulita; se invece l'idea è di cambiare abitudine alimentare o alleggerire o regolarizzare il metabolismo, sarà di percepire l'idea che quella persona possa sentirsi leggero in un corpo sano e via dicendo.

La scuola ci insegna un metodo: non è importante sapere le poesie o le tabelline, ciò che conta è avere una struttura mentale robusta che sia flessibile all'occorrenza; sapere di sapere la teoria è essenziale, sapere di agire con cuore pulito è il motore che alimenta la pratica.

Ricapitolando i tre punti principali: agire con rispetto della mente, accettare il percorso fatto senza giudicarlo e permettere all'inconscio di prendere il tempo necessario per allinearsi: il tutto con mente preparata e pro attiva.



Quindi partiamo da qui: si inizia lavorando su quello che è l'idea della persona, se la ha, di cosa sia l'ipnosi e di come ci siano strumenti per comunicare meglio, con se stessi e con gli altri,

A volte ci sono persone che hanno fatto già percorsi e hanno quindi una preparazione pregressa che può fungere da trampolino, poi magari trovi chi non ha mai visto o sentito parlare né di

programmazione neuro linguistica né di ipnosi, e lì è importante fare una buona prima impressione per dare alla persona la capacità di accettare lo strumento come valido.

Dicevamo: immagina la mente come una stanza ampia e silenziosa, al centro della quale c'è un tappeto rotondo. Tutto intorno, vuoto e possibilità. La stanza è pulita, ma ciò che fa la differenza è ciò che si trova sotto il tappeto: lì si celano passaggi segreti, botole cognitive, scorciatoie percettive che conducono al centro autentico di sé. L'ipnosi, in questo contesto, diventa la chiave attraverso di te. E tu, come professionista, diventi quel passe-partout capace di far girare la serratura.

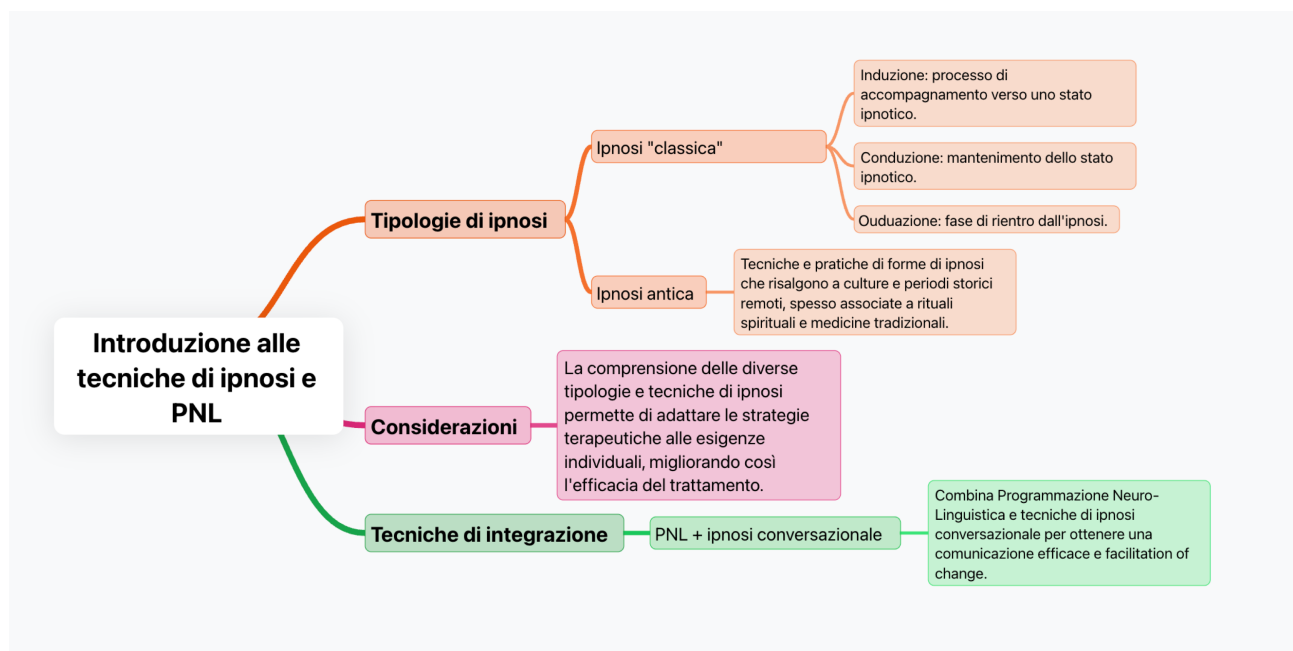
L'utilizzo della scala

Da amante degli schemi mi piace l'idea di avere sempre un piano di riserva: quando le cose potrebbero modificarsi da quell'idea che ci siamo fatti di come potrebbe avvenire la seduta o in alternativa di come a volte si decide senza preavviso di fare un cambio di rotta per un qualsivoglia motivo.

Considerando che il cambiamento è un sistema integrato, e come ogni sistema, ha bisogno di più registri possiamo dire che tutti gli strumenti che ci sono a portata di mano possono essere utilizzati nel momento in cui ci rendiamo conto che uno è più funzionale di un altro e puoi sempre alzare o abbassare il ritmo della musica, come quando le mani scivolano sui pianiforti per creare le note.

La programmazione neuro linguistica è la mia apertura, come in una partita a scacchi con se stessi, l'ipnosi è la modalità con la quale il gioco stesso, quello strumento si rivela vincente nella partita, indipendentemente dall'esito, tutte le parti in gioco si allineano.

La Pnl e l'ipnosi convenzionale preparano il terreno: ristruttura, rinforza e mette ordine nel caos



L'ipnosi "classica" pianta i semi nel profondo, nutrendo le idee, amplificando e stabilizzando nel tempo ciò che è successo

La scala di schema dopo la così detta bolla ipnotica generalizzata parte dalla consapevolezza della direzione e degli obiettivi, seguita da quello che è un inizio di transizione a quello stato di ricettività interna per poi, dopo il consenso delle parti, parte la riformulazione di ciò che è stato vissuto per poi attingere alle possibilità, già presenti o da installare per terminare con l'ancoraggio nella realtà quotidiana attraverso simboli, gesti o metodologie che durante la riemersione da quello stato vengono a sollevarsi.

Nel caso specifico che porto in tesi, voglio sottolineare perché è il cuore di questo lavoro che la base è non solo quello di capire quali sono le credenze legate alla struttura di come funziona lo strumento dell'ipnosi e del risultato che si può ottenere, quanto **una strategia che attinge alla ricerca di quella parte che viene ascoltata e fa da guida** (rappresentando per la persona l'archetipo che più gli necessita e sottolineando quanto anche nell'idea della divisione in quanto corpo singolo, si apre la vista al fatto che noi siamo fatti di più parti alle quali possiamo attingere e quindi non siamo mai né soli né senza risorse perché ognuna in passato ha acquisito quelle esperienze per poterle riconoscere, trovare o, addirittura, creare all'occorrenza) e **attraverso la conoscenza di come il cervello processa la realtà, ogni persona che fa questo lavoro può trovare nella quotidianità qualcosa di specifico da usare trampolino di lancio per sentirsi sicuro a proprio agio anche in quelle situazioni non semplici.**

Il primo passo in un qualsiasi processo di accompagnamento al cambiamento è l'ascolto: quando una persona parla, il modo in cui costruisce la frase, le parole, utilizza quelle che in pnl vengono chiamate generalizzazioni, cancellazioni e distorsioni, quindi si inizia studiando il linguaggio che viene usato dove andiamo a comprendere intanto le rappresentazioni mentali che la persona associa a quella situazione di goal o di cambiamento, esplorando le strategie che usa e quelle tentate soluzioni che fino a oggi non lo hanno portato al risultato perché in quelle parole descrive il modo con il quale rappresenta il mondo.

Il potere delle parole da alle parole il potere

Tutto ciò che dici, come lo dice, *cambia quell'immagine mentale che hai nella testa*, quindi mentre parli c'è quel mondo intero nella tua testa e per fare sì che possa essere condiviso e "accettato" deve uscire da quel luogo dentro di noi attraverso le parole perché letteralmente, mentre condividiamo un pensiero e lo trasformiamo in linguaggio, modelliamo quella immagine dentro la nostra testa. In questo caso la pnl si affianca a quell'ipnosi conversazionale che, delicatamente, *inizia a alleggerire i pesi* e portare ai confini dei limiti per poterli osservare e gestire.

Con accettazione si intende proprio accettare, scomporre le parole e dividerle a blocchi attraverso le chiavi della pnl per andare a comprendere le sotto strutture e, con l'ipnosi, usare la porta di servizio per portarle a un livello superiore.

Un po' come quando in un teatro l'ospite principale entra dalla porta secondaria per non farsi vedere, così può prepararsi alla scena principale: lo spettacolo delle emozioni umane che possono emergere dalle ombre che le celano.

Dopo questa fase di ascolto attivo profondo (che deve essere "intenzionale", come sopra già detto) esistono una serie di schemi, che ho usato per mettere a proprio agio e entrare in connessione con la persona con la quale si lavora: il Mirroring

Il Rispecchiamento è, come l'ipnosi, qualcosa di naturale, un meccanismo biologico che utilizziamo fino dai primi momenti di vita. Immagina una mamma che ha in braccio un bambino piccolo e sorride teneramente: mentre lo fa, il bimbo sorride alla mamma, amplificando quelle emozioni, assorbendo quei gesti, in qualche modo costruendo un ponte di fiducia: non si tratta di copiare ma di "accompagnare" emotivamente.

Le cellule specifiche associate, neuroni specchio, si attivano sia quando osserviamo qualcuno compiere quel gesto o emozione, sia quando lo facciamo noi, permettendoci di "sperimentare in prima persona" (in questa maniera ci emozioniamo guardando quel film o provando disagio vedendo qualcuno che, magari, non sta bene).

Il primo essenziale passo, è quello del respiro e calibrare il respiro, da quando ho davanti a me la persona con la quale voglio lavorare: osservare le spalle, la gola, e tenere lo sguardo sugli occhi mentre lo faccio per poi iniziare a respirare al suo ritmo, annuendo leggermente mentre parla e parlando a mia volta, mentre espira e se respira molto lentamente iniziando a parlare con frasi lunghe e cadenzate, ci si trova ad adagiarsi sul flusso di quella persona; viceversa, se è troppo veloce in relazione al lavoro da fare, prima si continua ad andare in ritmo e poi, con delicatezza si rallenta, usando anche i gesti.

Magari qualche volta ci si sarà trovati di fronte a una coppia di innamorati che, osservandola, sembrava uno specchio: movimenti all'unisono, risate nello stesso istante, braccia e gambe a specchio; questo fa sicuramente parte di un naturale e autentico mirroring che rende l'interlocutore, più a suo agio; invece di imitare si tratta di accogliere quella postura, ad esempio.

Utilizzare gesti è un altro elemento spesso utile, che ho usato durante le sessioni, quando a volte la persona parla molto in fretta per riuscire a stare dietro tutto quello che gira nella sua testa, ad esempio, annuire alzando il capo inspirando profondamente portando in alto la mani per poi muoverla a ritmo, con piccoli cerchi, lentamente, questo porta la persona a una piccola interazione e rallentamento che mi permette l'inserimento di un dialogo riassuntivo e un ulteriore rallentamento vocale per poi continuare ad annuire, un po più lentamente.

E, cosa altro porta in allineamento il cervello se non le ripetizioni? Ecco il lavoro fantastico del backtrack: la ripetizione delle ultime parole di una frase come inizio di un risposta, come punto di collegamento che fa da ponte per validare ricalcando con quelle stesse in quanto a livello fisico si attiva una sorta di senso di familiarità e coerenza, che permette poi di spostarsi leggermente creando una risonanza conversazionale in grado di abbassare le resistenze e creare maggiore rapport con una validazione implicita di ciò che si è detto, per poi andare a scivolare delicatamente in uno scenario possibilistico.

Il cervello ama ciò che conosce, quella strada già spianata, quindi la ripetizione di quella parola o gesto, abbassa la soglia di vigilanza e permette l'accesso a quello spazio intermedio e nell'utilizzo costante ha portato le persone a spostare l'attenzione da ciò che limita a ciò che apre.

Quello che in pnl viene considerato come comando diretto viene messo da parte spesso a favore di ciò che è possibilistico, quindi a livello inconscio bypassa le resistenze perché viene coinvolta appunto la parte inconscia.

E come il cervello ama ciò che conosce, ama anche ciò che sente vero e in questo contesto, i truisimi (ciò che la mente considera come vero quindi come dato di fatto) sono il passe-partout soprattutto

quando ratificati in tempo reale (stai leggendo questo testo e forse ne avrai letti tanti altri e probabilmente ti capiterà di farlo di nuovo, centinaia di volte, dall'etichetta della spesa, a un foglio magari da firmare o più semplicemente, un cartello stradale che ti porta alla tua destinazione).

Mi chiedo ti sei sentito a leggere queste ultime parole, se ti focalizzi e le leggi di nuovo, probabilmente puoi notare che sono tutte cose vere, non è così?

Appunto, spesso durante le sessioni che ho fatto mi sono trovata di fronte a persone che davano a parole e persone un potere enorme rendendo necessario appunto bypassare l'abitudine a soddisfare in maniera non funzionale i bisogni inconsci e, mentre la persona *porta fuori quella sensazione non positiva* o magari quell'episodio, è importante aprire il ventaglio delle possibilità, un pò come quando una persona ha una mappa sul telefono e puoi zoomare per vedere meglio e, fatto quello, tutto diventa più chiaro ciò che si ha per trovare la strada più adatta, usando poi le strategie linguistiche più adatte.

Facciamo il primo esempio pratico.

In un discorso di una discussione tra padre e figlio dove il padre ha alzato la voce e di risposta figlio ha perso la pazienza e la ha alzata a sua volta.

G. “Mi ha fatto del male urlandomi contro, fa sempre così, poi rigira le mie parole facendo lui vittima quando sono io, non è giusto!”

C. “Non è giusto, cosa è successo che ti ha fatto stare male?”

Aiutami a capire in che modo si è comportato in maniera che non senti giusta e ha “rigitato” le tue parole, si è comportato alla stessa maniera e non ti ha fatto stare bene, perché quando capisci cosa è successo che non *stai bene* puoi trovare modi per andare in una direzione diversa, e quando lo fai, esci da quel ruolo che mi dici ti faccia interpretare in quel contesto specifico, magari scegliendo di evitare l'opzione opposta, forse non del tutto funzionale, giusto?

Riutilizzando la parte finale (il backtrack) e ripetendo le stesse parole (oltre che la parte non verbale, quindi respiro e postura, creando truismi, utilizzando il cambio di tempo da presente a passato per distaccarlo dall'emozione) ho portato la persona a sentire che ero sulla sua linea e genuinamente interessata a capire come proseguire ratificando le parole densamente semantiche come “vittima” facendo notare che il comportamento (non la persona, quindi l'identità del padre ma ciò che ha fatto) non lo faceva stare bene (scivolando da stare male a non stare bene) e usando ambiguità (cosa è successo, quindi sia cosa è accaduto sia il fatto che sia un successo, una cosa in qualche modo positiva) e i comandi nascosti negativi nella ripetizione (non *stai bene*) aprendo appunto la strada a una direzione diversa dando per scontato sia possibile farlo e quando viene fatto, lo ho portato a uscire dal ruolo che nella sua mente gli ha etichettato (se il padre è la vittima, il figlio ne è il carnefice quando invece lui si sente vittima) cercando di evitare di invertire i ruoli in quello specifico contesto (rapporto padre figlio) senza però usare la parola carnefice ma lasciandola intuire facendo notare che non è funzionale (quindi anche il comportamento istintivo di urlare a sua volta diventa una opzione da eliminare a fronte di qualcosa di diverso) e chiudendo con una domanda, fatta annuendo (giusto?) Stimolando il truismo in maniera inconscia

Vorrei soffermarmi su questo scambio, perché in apparenza potrebbe sembrare solo uno dei tanti litigi che possono avvenire tra un padre e un figlio in un episodio in cui uno alza la voce, l'altro risponde con tono simile, e la conversazione degenera; tuttavia se ti prendi il tempo di osservarlo più da vicino, puoi renderti conto che questo non è solo un litigio ma un potenziale punto di svolta.

E' qui che getti le basi per l'ipnosi trans formativa che agisce tra conscio e inconscio, in quel momento che può diventare, quando ben ascoltato e accompagnato, un'occasione evolutiva per entrambe le parti.

Il figlio, nel raccontare ciò che è avvenuto, usa una frase che ci dice moltissimo, già nella sua forma linguistica che ha dentro sicuramente sentimenti di dolore, ma anche qualcosa di più: una struttura narrativa consolidata, quel copione relazionale che si è probabilmente può ripetersi nella quotidianità, più e più volte e quelle parole che usa sono molto dense, parole forti, che non descrivono solo i fatti, ma anche il significato che quei fatti hanno per quella persona nel modo in cui vive quell'esperienza finendo, nel ruolo che sente di incarnare e sottolineo "incarnare" non nella identità della persona che è.

E qui dentro quando entra in scena l'altro interlocutore, la sottoscritta, o la persona generica che sta ascoltando, anche solo come sfogo, in amicizia che potremmo vedere come ruolo di facilitatore, guida che anziché giudicare o contestare l'esperienza, invece di negarla o di difendere una delle parti, invece, accompagna con la frase

"Aiutami a capire...cosa è successo?".

Domanda aperta, ma anche ambigua, e quindi fertile. Potrebbe significare permettere alla persona di chiedersi cosa gli sia successo dentro a lui, a livello emozionale, cosa magari di significativo può valere la pena di essere esplorato e mentre si ascolta, si sente che le emozioni sono accolte, ma anche invitate a trasformarsi, a uscire dalla rigidità della narrazione "fissa" per entrare in un movimento nuovo e, man mano che il discorso prosegue, attraverso riformulazioni, cambi di tempo verbale, truismi, presupposizioni e anche comandi impliciti senza suggerire "Dovevi comportarti diversamente" o "Non devi urlare anche tu" aprendo un varco alle possibilità: si è sempre di parte con quella parte che ha agito per proteggere, poco conta il giudizio, conta la trasformazione ove viene seminata l'idea che capire porta scelta, e che la scelta porta direzione, e che ogni direzione, una volta imboccata, può condurre fuori da quel copione ripetendo l'identità. Qui non si non parla mai della persona come problema, ma del comportamento dove un padre non è sbagliato ma ha fatto qualcosa che ha avuto un impatto e Il figlio non è "la vittima" ma ha vissuto un'esperienza che può riformulare: questo spostamento da identità a comportamento è essenziale in psicologia trans formativa, perché libera entrambi dai ruoli fissi e oppressivi della dinamica vittima-persecutore.

Non a caso, ho evitato anche l'uso della parola "carnefice" parola che sarebbe la naturale conseguenza narrativa di "vittima" ma la ho lasciata solo intendere in quanto non è necessario nominarla: il corpo e l'inconscio la percepiscono già e nel "forse l'opzione opposta non è del tutto funzionale", si sta suggerendo un'alternativa senza imporla, cioè che hai il potere di non diventare ciò che hai subito e questo, dal punto di vista psicologico, credo sia è un atto di liberazione profonda che viene supportata dal "...giusto?" che ho detto annuendo.

Quella domanda, che sembra solo cercare consenso, in realtà crea un allineamento inconscio, attiva il meccanismo del truismo, favorisce la collaborazione e così l'altro si sente guidato ma non

costretto, riconosciuto invece che non etichettato, quindi è più facile che scelga volontariamente una nuova direzione narrativa, iniziando a vagliare quella possibilità di raccontarsi una storia diversa.

Spesso, in psicologia si dice che le parole creano mondi, si creano realtà inventate nella quotidianità attraverso la neuro plasticità e questo scambio ce lo mostra come approccio in azione dove le parole non sono state usate solo per parlare di un'esperienza, ma per iniziare a ricostruirla, riscriverla, riconfigurarla poi attraverso l'ipnosi e questo è il cuore del mio lavoro: offrire alle persone nuovi scenari come modi di raccontare il futuro di un passato che permette di rielaborarsi, che le aiutino a ritrovare potere, presenza e possibilità e quando anche solo una persona riesce a non reagire nel modo in cui è stato condizionato a reagire, quel gesto minimo è una frattura nel tempo, che crea un'apertura nella catena di abitudini e quindi la possibilità di un atto evolutivo.

In sintesi, in quel momento, non stiamo solo parlando con un figlio arrabbiato, parliamo invece su più livelli sia a quella parte bambina sia anche alla parte adulta e ancora, anche alla parte saggia e lo si dice anche nel silenzio di un assenso come a suggerire che non sei ciò che hai vissuto e che, da oggi puoi raccontare, e iniziare a vivere, diversamente attraverso la scelta inconscia di una risposta diversa a un vecchio stimolo.

Siamo ancora nella struttura, quel livello di base che poi può essere approfondito; spesso come nel caso di prima le persone che ho seguito avevano un pensiero molto forte legato all'argomento che volevano trattare e nella delicatezza dell'intervento si parte anestetizzando quella parte affinché non faccia più quella sensazione così intensa, molte strutture rimangono di base e vengono poi ampliate.

Dopo che nel 2020 ci sono stati tutti quelli eventi legati al coronavirus, si è posta molta attenzione sulla crisi che ne è derivata togliendo il focus da quei lati che, per alcune persone, sono stati come trampolini di lancio per un taglio netto obbligatorio con il passato che ha permesso un cambio di rotta significativo.

A seguito di questo c'è stata la necessità di esplorare vie di fuga differenti e quindi dover ridimensionare l'approccio a qualcosa di globale del quale, a livello macroscopico come singoli elementi, non avevamo molto potere se non delimitato da regole e imposizioni che hanno cambiato molto la percezione della realtà circostante.

Come esseri umani tendiamo sempre a cercare qualcuno o qualcosa per poter sentirsi più leggeri, limitando quel senso di responsabilità di quegli eventi non del tutto positivi al minimo indispensabile, e proprio da questo momento storico è scaturita l'idea di una strategia che permettesse alle persone di non sentirsi in balia degli eventi ma in un qualche modo, spiegabile o meno razionale, di poter gestire non solo lo stato d'animo legato ma anche la capacità di influenzarli.

Alla stessa maniera abbiamo l'abitudine a incolpare un testimone silenzioso, reale che è quel capro espiatorio delle nostre emozioni: Le nominalizzazioni

L'amore, L'ingiustizia, La crisi, La pandemia. Reali e allo stesso tempo, senza volto.

Questo porta a uno scalino da salire non indifferente, quella trasformazione da vittima a persona con il coltello dalla parte del manico a rendere evidente che, in un qualche modo, sei in grado di difenderti, al bisogno di un ruolo diverso, passando da un modo passivo a uno attivo, che può fare qualcosa, può sentirsi chiamato in causa a fare la differenza e questo rende valore aggiunto, iniziando a togliere a un avvertimento singolo del passato (che è iniziato e finito, in un certo lasso di tempo) il potere di quel linguaggio definitivo, passivo dove quell'evento plasma il presente in maniera fissa e, apparentemente, ineluttabile.

Il tempo dell'evento per quelle persone è diventato un'esperienza che danno per scontato non sia da elaborare o gestire ma solo da accettare, come testimoni silenziosi di un programma televisivo già andato in onda e, forse, ad ogni replica, del quale nemmeno hanno accesso allo spegnere quel televisore, o abbassarne il volume.

Questo esempio è legato non a una sessione ma a una frase disarmante dove questo ragazzo che stava chiudendo il negozio a gestione familiare circa un anno dopo la pandemia, ha detto con un altrettanto esplicito non verbale (a braccia aperte in segno di accettazione, stringendo le spalle e guardando la mamma che stava piegando gli abiti) che ha avuto un peso enorme nell'arrivarmi come un macigno addosso nel mio superficiale giro per i saldi del periodo.

A: "La crisi economica legata alla pandemia ha distrutto ogni mia certezza e la povertà che ci è piovuta addosso dopo è stata una condanna silenziosa che ancora oggi mi porto addosso."

C: Addosso, ti porti tanto di quello che è successo, ancora oggi, è vero, è successo e lo abbiamo vissuto tutti, in maniera sicuramente diversa, e non è facile a volte trovare quelle azioni da fare che ti fanno percepire lo spiraglio di un passaggio, reale, a oggi per lavare e levare via quel fardello che avevi sulle spalle da allora e iniziare a ripulirti, come hai già fatto in parte con l'essere qui, oggi.

Non sarebbe bello se fosse invece il denaro a scendere in un flusso continuo diversamente e mi chiedo quali scelte si potrebbero fare spostare un po' quell'ago della bilancia, tu?

Stessa struttura: ho riutilizzato la parte finale (il back track) e ripetute alcune parole (oltre che la parte non verbale, quindi respiro e postura, creando truismi, utilizzando il cambio di tempo da presente a passato per distaccarlo dall'emozione) portando la persona a notare come non è mai stata sola in questo evento attraverso truismi presupponendo poi che ci sono azioni possibili legato a uno spiraglio, non qualcosa di enorme e immediato ma un passo, qualcosa di accessibile mentalmente e fisicamente, da poter inizialmente vedere per poter iniziare e l'idea di poter lavare (come la pioggia ma con connotazione positiva) che lava e aiuta a togliere un peso ripulendo, che a livello somatico provoca un alleggerimento anche fisico, togliendo dalle spalle il fardello.

E la parte finale con un'idea, un'opzione fantastica "non sarebbe bello se" che switcha il focus e anche se non afferma, invita a immaginare, creando l'opzione, e nella domanda indiretta che crea una risposta nella mente della persona (mi chiedo quali scelte) dando per scontato ce ne siano, e finendo con "tu?" Che presuppone il fatto che sono in attesa di una sua opinione quindi emerge una parte di responsabilità (inteso come abilità risposta) in un contributo attivo e futuro che, allo stesso tempo, che potrebbe essere lui il fautore di quelle scelte, che ha già fatto con l'ancoraggio positivo nella sua presenza oggi.

Sicuramente la frase presenta un linguaggio passivo, e questo potrebbe apparentemente non rendere semplice il passaggio da irreversibile (termini come distrutto, condanna silenziosa) da parte di un evento non controllabile a un'integrazione attraverso un cammino che permette uscire da un blocco per integrare elementi di parte di un cammino, emozionale e fisico che mette la persona non come soggetto ma come oggetto.

In questo caso specifico, comprendere come erano cambiate nella realtà di oggi, quel modo che aveva quella persona di vedere le certezze e di come il rapporto con il valore che dà a ciò che prima di quell'evento, forse dava per scontato come la quotidianità che è stata rivoluzionata da una serie di limiti e regole che hanno creato una falsa fissazione temporale (ancora oggi me le porto addosso)

Nell'uso di quella nominalizzazione, si crea una serie di immagini mentali limitanti (la perdita del lavoro, la riduzione del tenore di vita e nello specifico di quel caso, soprattutto l'adattamento a regole imposte da altri) che alimentano qualcosa di passivo, come se la povertà potesse piovere dal cielo come un giudizio senza appello e permanente, attaccato sulla pelle.

Quindi qui abbiamo fatto un passaggio fondamentale che parte dall'evitamento di negare quella sensazione ma nel restituire una narrazione flessibile, con un eventuale finale diverso che può essere gestito che gli permetta di separare il fatto dal significato e dalla possibilità di trasformazione nel presente.

In questo caso non era legato a una sessione ma voleva essere solo una boccata d'aria fresca data dalla visione di un risultato negativo a distanza di tempo dalla "crisi pandemica" e cercare di spostare anche in momenti non semplici l'idea anche solo mentale di diverse opzioni quando apparentemente non ce ne sono crea un sollievo dal presente quando non è in linea con ciò che si vorrebbe e apre uno spiraglio sul futuro, qualcosa di diverso.

In coaching questo è un passaggio fondamentale, soprattutto nella parte ipnotica perché riformula nel cervello l'abitudine di pensiero che ciò che accade può essere visto come un evento che ha un valore per migliorare nel futuro gli eventi simili e il cervello lavora in maniera autonoma in questo e inizia non solo a sviluppare nuove strategie ma apre la mente all'opportunità che ci sono tante altre occasioni che possono venire sedate nel contenuto emozionale disfunzionale e invece possono diventare occasioni per vedere oltre il mare di opportunità del lavoro in profondità.

Aggiungiamo un altro tassello, lo faremo per un po' di volte prima di arrivare alla parte di ipnosi "classica" esplorando l'interazione tra pnl e ipnosi conversazionale,

Nel continuare il discorso, mi sono trovata a relazionarmi e a dover gestire quelle parole che, al contrario delle nominalizzazioni, non si cristallizzano in una forma rigida ma invece si espandono, sottili e scivolose, come se contenessero in sé un potenziale indefinito, sono verbi, sì tuttavia non verbi qualsiasi, sono proprio quelli che agiscono come porte aperte su qualcosa che non è ancora stato detto del tutto e, proprio per questa ragione, richiedono attenzione

Chiariamoci: invece di quella fredda dell'analisi quella presenza che ascolta e lascia emergere ciò che ancora non si mostra chiaramente dando una bellissima scossa al potenziale inespresso che può essere integrato e inserito in quanto ci sono momenti in cui si incontra una frase che sembra affermare qualcosa quando, invece in realtà nasconde o, più precisamente, evita di rivelare qualcosa. È lì che entra in gioco il processo non identificato e non si tratta tanto di ciò che è stato fatto o non fatto, ma di come viene raccontato quel fare e nell'istante in cui lo comprendi quando qualcuno dice qualcosa come ad esempio "non riesco a farcela", sembra chiaro ciò che intende tuttavia se ci si ferma, e si ascolta la forma di quella frase, si scopre che non è chiaro nulla.

Ecco, è lì che si apre quello spazio e in quella in quella vaghezza costruita che si annida una forma di protezione quella zona neutra in cui l'identità non si espone completamente ma cerca rifugio nel generico, perché il generico, protegge fino a che quando lo resta generico troppo a lungo, e soffoca.

Nel lavoro con la parola soprattutto con la parola detta a se stessi ci si accorge che queste frasi non sono frasi semplici, non sono frasi deboli diventano frasi potenti perché prendono le connotazioni di formule linguistiche, come piccoli sistemi autosufficienti: non dicono solo ciò che si pensa ma plasmano ciò che puoi percepire e quando si dice che non si può fare nulla, in qualche modo si è già

preso per vero che l'impossibilità sia condivisa, si è già escluso che qualcuno, da qualche parte, possa fare qualcosa, si è già chiuso il campo delle ipotesi.

E nel farlo, si ottiene una sensazione di ordine dove, paradossalmente, quell'impossibilità rassicura perché quando non puoi, non devi e se non devi, eviti il rischio e quando è così e basta, allora almeno quel qualcosa è certo ma, proprio lì, forse proprio dove quella certezza sembra portare stabilità, si forma anche forse una sorta di prigionia.

Una prigionia narrativa, costruita con appunto vaghezza, quella vaghezza dei soggetti non detti e dei parametri non dichiarati che creano un linguaggio che nel suo movimento aperto, a volte, fa girare in tondo quelle persone, senza che se ne possano rendere conto.

E la frase successiva, spesso ne conferma la precedente e così puoi tornare serenamente al punto di partenza con l'idea che, come all'inizio, ci sia qualcosa di auto conferma, perfetto in una logica interna ma, purtroppo, scollegato da tutto il flusso della vita e in quel flusso, non si tratta più di smontare quella frase come *sei in grado di smontare quel motore* ma di rendersi conto di *sei alla guida* invece di essere un passeggero e puoi accorgerti di dove sono quei punti ciechi, quelle dove quel criterio è implicito ma non viene messo in discussione.

Qui si parlava con una donna che come tentata soluzione per cambiare un lavoro del quale non è soddisfatta voleva imparare l'inglese ma mollava dopo poco.

H: Non posso cambiare questa situazione, non si può fare nulla, tanto non ha senso continuare, non cambia mai niente e comunque non riesco a farcela, non importa cosa faccio.

C: Non importa, non *riesci a farcela*, non *cambia*, non *ha senso continuare* e allora, fammi capire, qual era quell'intenzione positiva iniziale, lo hai detto tu stessa che non "*non ha senso continuare*", hai già iniziato qualcosa, in una direzione, diversa nel futuro che, si sa, può sempre cambiare in un istante, in modi impensabili, e non importa cosa fai quando qualcosa cambia cambia tutto.

Struttura come sopra: ho riutilizzato la parte finale (il back track) che crea risonanza e ripetute alcune parole (oltre che la parte non verbale, quindi respiro e postura, creando truisimi e annuendo mentre nella ripetizione delle parole portavo l'attenzione sui termini dopo il "non", muovendo anche il le dita il senso circolare verso la persona, creando ancora che vengono riutilizzate in più occasioni) mostrando come nelle sue parole c'è nascosto qualcosa di già iniziato, un percorso che è già in carreggiata e va solo continuato a seguire, nonostante la vita possa dare imprevisti e gli imprevisti, belli o non belli ci sono sempre (truisimi generalizzati) e creando l'idea che tutto potrebbe cambiare, seminando un dubbio da qualcosa di fisso a qualcosa di mobile, forse, anche in maniera più positiva di quanto si possa pensare.

Affermazioni di questo tipo possono essere riportate in carreggiata nel momento in cui non si pone il focus su una domanda che cerca una risposta immediata ma in un qualche modo, insinuano quel dubbio da seminare, anche in una microscopica possibilità, un'alternativa lungo tutto il tempo del futuro perché dietro la rassegnazione di "non importa cosa faccio" c'è qualcosa, una storia non ascoltata o magari forse un dolore non accettato o, forse, non accolto.

Nelle negazioni ripetute c'è quella sorta di accettazione passiva e deresponsabilizzante che durante il processo di ristrutturazione non verbale permette all'inconscio di dare valore alle parole in un qualche modo guardandole da un punto di vista diverso, una parte che accetta l'opzione e con l'intenzione positiva dietro le quinte ecco che si palesa quel movimento costruttivo da dove si parte, quindi da dove manca qualcosa a dove si vuole arrivare, quel desiderio realizzato di andare in una direzione dove puoi farcela.

Infine, mentre la presupposizione che se si continua qualcosa, lo si ha ovviamente già iniziato, apre spazio al cambiamento possibile, forse sì, imprevedibile ma possibilistico.

Ammetto che qui il caso è un po' più delicato e siamo ancora con i remi in barca al largo del porto in quanto è una persona cara alla quale sono legata quindi una sfida per me di dissociarmi con l'atteggiamento amicale verso di lei, dotata di un dialogo interno negativo più volte ricalibrato e riadattato e di una visione della sottoscritta con molti filtri data dalla conoscenza fin da bambine (per lei resto quella che sono sempre positiva qualunque cosa succede e tengo sempre i piedi per aria).

Credo che sia una delle persone dalle quali ho più da imparare in quanto mi dà l'opportunità e permette di vedere quelle realtà che forse, ancora oggi, non sono in grado di accettare prima che si formi quel collasso nel presente dove ci sbatto contro, di solito in maniera molto dolorosa e rumorosa, commettendo a volte errori molto simili dei quali dovrei avere già esperienza e allontanarli; ho aggiunto queste righe, forse per alcuni un po' al limite del fuori tema per mostrare che, seppure facendo i corsi, seppur facendo ipnosi o usando strategie e conoscendo come funziona il cervello, siamo tutti esseri umani e sbagliamo, prendendoci la responsabilità dei nostri atteggiamenti, a volte non nell'immediato ma con un po' di ritardo percettivo dato dalla latenza del nostro ego a fronte della parte più grande e saggia che fa parte di noi.

Andando avanti desidero portare ancora qualche esempio che mostra come pnl e ipnosi conversazionale siano l'anticamera del cambiamento per poi soffermarmi nella specificità del risultato di creare qualcosa, qualcosa da rendere le persone consapevoli di ciò che possono fare, nella semplicità del distacco dalle credenze limitanti e nella flessibilità di aver più opzioni visibili di quelle che non avevano ancora immaginato.

Perché diciamo la verità, facendo qualche esempio di cosa è successo è più semplice entrare nel meccanismo e ogni scoperta è un valore aggiunto: strategie, modalità, anche solo conoscenza, perché si sa, ci sono dialoghi che sembrano interrompersi anche quando continuano, momenti in cui sei ancora lì, fisicamente presente tuttavia qualcosa si è già spostato, come una corrente che cambia direzione senza fare rumore.

E a volte quel cambiamento è così sottile che solo chi lo sente può davvero accorgersene, non accade nulla di eclatante, nessuno alza la voce, nessuno dice esplicitamente "non mi interessa", eppure... qualcosa smette di muoversi e, quando accade, non è sempre facile capire dove sia iniziato davvero quel movimento, è un flusso che o va accompagnato o si riversa... un sentire che, forse era già nell'aria, o magari è solo che quella certa risposta non è arrivata come ti aspettavi e ci si accorge che una parte si chiude, si ritrae.

E in quel rientrare, ognuno costruisce un proprio significato, a volte enorme o alle volte piccolo, a volte, anche, definitivo; perché il modo in cui ci si sente ascoltati tocca luoghi profondi, collegati a storie del nostro passato e quel gesto che può sembrare casuale si trasforma nella conferma di un pattern mentale limitante, dove non sempre ci si accorge che quel significato non è l'unico

possibile, non perché ti sbagli nel sentire, quello è inconfutabile, ciò che senti, lo senti, non può essere mai messo in discussione, viene messo invece sulla bilancia il significato che si dà a quel sentire, che può assumere forme diverse.

Il fatto che spesso accade è che, in certi momenti, la forma che prende è quella che più somiglia a una chiusura e, in quella chiusura si ha un suono preciso: il suono del “tanto è sempre così” ma proprio nei momenti in cui sembra tutto già scritto, tutto già previsto, può nascere la possibilità di leggere di nuovo una frase e puoi accorgerti che, anche in quelle situazioni che si ripetono, qualcosa cambia ogni volta, anche solo un dettaglio.

Ed è proprio qui che si comincia a intravedere uno dei primi ostacoli cognitivi che il cervello attiva per ottimizzare le proprie operazioni: il principio causa-effetto, quella struttura mentale potente, progettata per velocizzare le inferenze e ridurre l'incertezza.

Ed è utile, talvolta anche necessaria quando si ha a che fare con fenomeni ripetitivi, prevedibili, o con processi che richiedono un certo grado di automatismo, come accade nel linguaggio della consuetudine: ad ogni azione corrisponde una reazione, tuttavia, quando questo stesso schema viene applicato ai vissuti emotivi complessi o alle interazioni umane, rischia di irrigidirsi, diventando una gabbia interpretativa.

E' così che per te, quell'evento smette di essere un'esperienza da esplorare e diventa una prova definitiva a sostegno di una convinzione preesistente e Il cervello non distingue più tra ciò che osserva e ciò che deduce: lo sintetizza, lo stabilizza, lo rende “ovvio” e mentre lo fai, quando qualcosa è “ovvio”, *smetti di mettere in discussione, smetti di mettere in dubbio, smetti di riesaminare e agisci.*

Questa ragazza litigava con il compagno per il fatto che voleva da lui che modificasse alcuni atteggiamenti nel gestire alcune quotidianità della giornata e con i figli e ogni volta lei dava per scontato che a lui non importasse più del loro rapporto.

D: “Appena dico cosa vorrei, lui cambia argomento, sento che non conta nulla e mi passa la voglia di parlare, quindi non gliene frega più nulla, è ovvio”

C: E' ovvio? Tutte le volte che parli di cosa vuoi e lui non tiene il focus su quella cosa hai l'idea che non gli interessa, anche all'inizio quando mi raccontavate che parlavate ore e ore, dici che sembra non contare e cosa non conta, fammi capire perché è importante quando ci sono cose che contano e possiamo gestirle, come quella voglia che se passa, si muove può magari andare e tornare, sarà già capitato, giusto?

Schema precedente consolidato: Backtrack e Ripetizione (oltre che la parte non verbale, ovviamente, quindi respiro e postura) ma sono partita con il ricalco sotto forma di domanda “È ovvio?” che, in realtà non chiede una conferma semina invece un dubbio sull'ovvietà e sul fatto che sia un'idea che non gli interessa, e che in passato era diverso, quindi il cervello può andare in quell'esempio positivo e accettare che non sia un fatto oggettivo, che sembra non contare, quindi potrebbe non essere così e con la frase “fammi capire” le ho mostrato che c'era genuino interesse e quando ci sono cose che contano si possono gestire (mette in campo la possibilità di gestirle).

Come prima la nominalizzazione “voglia” viene tenuta ma le viene data la proprietà di muoversi, di passare e quindi anche di tornare oltre che di andarsene, e in un qualche modo viola la restrizione selettiva, cioè ha delle proprietà che non sono logiche (la voglia non ha gambe per andare e venire) quindi il cervello lo interpreta in maniera personale e lo associa alla persona stessa che può quindi

tornare sui suoi passi, come è già capitato in passato, suggerendo le volte in cui si è tornati sui propri passi per valutare strade diverse.

Qui lei era arrivata a parlare con me in un momento in cui le cose erano già andate oltre, c'era una rottura da parte di entrambi nella voglia di mettere a posto e si percepisce una fatica enorme anche solo nel pensare alla persona senza emettere un giudizio o a un sentirsi giudicati e, quando una persona esprime un disagio relazionale con frasi come “succede questo quindi accade quello”, ci si trova di fronte a una struttura linguistica che non descrive semplicemente un evento, ma che già contiene al suo interno un modello interpretativo implicito, automatico, rigido e, in questo caso specifico, emerge una classica relazione causa-effetto non verificata perché il fatto di esprimere un desiderio viene direttamente collegato a una reazione dell'altro, che cambia argomento per poi arrivare nella lettura del pensiero.

A questa prima struttura si somma immediatamente un altro meccanismo: la cancellazione d'indice referenziale, come nel passaggio “sento che non conta nulla” e nell'ambiguità del riferimento si amplifica il vissuto, lasciandolo in una nebulosa emozionale che potenzia il senso di svalutazione di entrambi e ne sfuma i contorni diventando terreno fertile per la generalizzazione e l'identificazione col vissuto, rendendo difficile distinguere tra la realtà del fatto e la percezione soggettiva costruita intorno ad esso.

E' un esempio ricco perché è come se in sede di un processo emotivo, l'azione dinamica del comunicare viene congelata in un evento che “accade” passivamente alla persona e non è più un processo autoregolato e responsabilizzante ma diventa un effetto quasi esterno: la voglia “passa” l'effetto è che smette di parlare per poi raggiungere il culmine con la frase: “non gliene frega più nulla”, una lettura del pensiero presentata come dato oggettivo.

Quando, da un evento che si osserva, dove lei parla e lui cambia argomento, si deduce uno stato mentale dell'altro, nella frase che, di conseguenza, “ovviamente” non gli interessa, si passa a uno strato di chiusura, non si cerca un'alternativa ma si fa sì che la realtà si plasma sull'idea, la chiusura in “è ovvio” non merita altre risorse per il cervello, è così e basta, diventa una conferma non si valuta un'inversione o una comprensione.

Nel complesso, ciò che avviene è una concatenazione di strutture linguistiche automatiche che, sommandosi, avevano creato una realtà che precipitava in maniera rigida, che sembrava oggettiva ma invece era costruita sulla base di filtri cognitivi e pattern appresi dove ogni passaggio linguistico rafforzava il precedente, fino a generare una forma-pensiero stabile: quella convinzione su sé stessi, sull'altro, sulla relazione e lo sfociare nella lettura del pensiero mostra come a volte siamo abituati a dare per scontato ciò che abbiamo davanti.

Tutto ciò che accade accade in tutta la sfaccettatura della così detta ruota della vita, nel movimento di come noi ci interfacciamo nei campi che fanno parte della nostra esistenza e di come ci muoviamo, emozionalmente e fisicamente e dove sei, quell'ambiente, ha il suo valore se le basi che hai già sono dense di collegamenti mentali automatici.

Ad esempio, in contesti lavorativi, spesso le relazioni sociali non si costruiscono solo sul lavoro che si svolge insieme, ma anche su ciò che accade ai margini: nei momenti informali, nelle pause condivise, negli sguardi, nei silenzi ed è lì che molte persone iniziano a farsi un'idea del proprio posto, a volte non sempre in base a ciò che viene detto, ma invece in base a ciò che viene percepito.

E le percezioni, si sa, non seguono regole oggettive sono influenzate dal tono, dal ritmo delle interazioni, dal bisogno di sentirsi visti, e ci sono situazioni in cui basta un piccolo gesto per attivare un'intera catena di interpretazioni, non per fragilità, ma per quel bisogno profondamente umano di appartenenza che ognuno di noi ha perché il lavoro stesso, in fondo, non è mai solo una questione di competenze, è anche un campo relazionale, emotivo, simbolico e in quegli spazi condivisi, ognuno porta con sé le proprie mappe interne, fatte di esperienze passate, aspettative, paure e desideri.

Ma proprio per questo, a volte, si costruiscono equazioni personali che sembrano vere, ma sono solo una delle tante possibili letture ed è qui che entra in gioco un meccanismo psicologico preciso: quello dell'equivalenza complessa che va di pari passi alla causa effetto vista poc'anzi: quando due eventi distinti vengono trattati come se uno fosse prova dell'altro e la cosa paradossale è che, nonostante essere senza un reale nesso di causa, nasce una narrazione rigida.

Porto un altro esempio di come in un contesto di un giovane ragazzo inserito in un lavoro da alcuni mesi, che si è trovato a sentirsi escluso nonostante in realtà i fatti parlavano di altro, come si è scoperto alla fine.

D: "Siamo colleghi da mesi ormai ma non mi hanno mai, mai invitato nemmeno a pranzo, non mi vogliono nel gruppo, lui poi, che fa tanto l'amico, non ha nemmeno risposto al mio messaggio, non gliene frega nulla.. non sono tagliato per questo lavoro.

C: Colleghi da mesi e non ti hanno mai chiesto di passare tempo insieme, nemmeno fuori dall'ufficio? Aspetta, chiariscimi un attimo: quale messaggio stavi aspettando, una cosa alla volta, altrimenti ci si potrebbe imbrogliare e fare carico di troppe cose assieme invece di una per volta: mi chiedo, cosa c'entra il fatto che non ti abbiano invitato, o che lui non abbia risposto, con la tua idea di non essere adatto a questo lavoro dove hai già consolidato la tua professionalità, sei passato al giudicare te dopo di loro, lo hai notato?

Ricalco non verbale e ripetizioni di alcune parole, come la frase "colleghi da mesi" che in maniera implicita ricalca un legame consolidato, il fatto di passare del tempo è un'opzione maggiore di "pranzare" per fargli cercare magari opzioni in più e per farlo, un passo per volta, in modo da abbassare il carico mentale, fermare quella routine negativa e separando poi i livelli logici tra comportamento e identità personale, utilizzando la nominalizzazione di "professionalità" e facendo emergere il passaggio al giudizio in un'auto osservazione finale "lo hai notato?", dove il cambio di focus diventa presente anche se non lo aveva visto, lo sta notando mentre gli viene domandato.

Tra parentesi, aggiungo che, in un'occasione dove c'erano questi suoi colleghi (siamo vicini di ufficio, una startup di ragazzi giovanissimi) ho usato una scusa per scivolare proprio sul fatto che che lo avevo visto, come se lo stessero cercando e uno di questi, palermitano forse con qualche anno in più degli altri mi ha detto: "no, lui sta sempre da solo, va via prima e non parla con nessuno, io ho provato a dire qualcosa, a chiacchierare, sai, ma non è facile, sarà l'età, boh è giovane, sul lavoro è bravissimo però non a skills di comunicazione, anche no"

Loro lo vedevano che spesso pranzava nel tavolino più lontano, era il primo ad alzarsi e andava in un tavolo a parte, portando il cibo da casa e questo li aveva fatto dire "forse voleva stare da solo o in pace" e in un qualche modo quell'atteggiamento aveva consolidato la modalità con la quale lo avevano tenuto a distanza per rispetto ai suoi atteggiamenti.

A volte si dice: **comportati con gli altri come vorresti che gli altri si comportassero con te.**

Perché partendo appunto dall'equivalenza complessa dove nella sua testa c'era l'idea falsa che se non lo avevano mai invitato a pranzo significava che non lo volevano e quindi questo diventava una prova indiscutibile di rifiuto, accentuata dal mai, mai ripetuto e dalla successiva lettura del pensiero che per questa ragione non gliene importa, tutto questo fa gravare e scivolare da dei comportamenti a un blocco sulla parte dell'identità dove non mette in discussione il suo operato ma la sua identità dove non si sente adatto al lavoro e in quel modo esprime una serie di emozioni sottostanti implicite.

Vorrei fare un passo indietro per aggiungere una ultima forma prima di fare un accenno alla parte transformativa attraverso le metafore e l'induzione vera e propria che ha portato appunto alla scala verso la capacità di addurre un oggetto manifestato nella realtà attraverso l'utilizzo delle strutture che fanno da antenna che amplifica la nostra capacità di usare le vie neurali come direzioni verso gli obiettivi in quel processo che parte dalla appunto ristrutturazione di credenze limitanti come negli esempi precedenti e la creazione di nuovi pattern che permettono di attraversare nuove vie che ampliano l'orizzonte del mare delle possibilità.

Per farlo prendo una parafrasi di una frase detta in un contesto di una discussione di sfogo, quasi dieci anni fa, personale, proprio da me mentre ero scappata in un paese lontano e mi ero indebitata di più di 30 mila euro; forse come le altre, non sarà altrettanto precisa ma credo possa essere una struttura interessante sia per la parte delle credenze limitanti sia per il valore umano: aggiungo questa breve nota perché nella professionalità di questa tesi voglio fare emergere l'umanità e la fragilità di chi sta scrivendo ove nell'impegno e nella ricerca della perfezione, tutti siamo esseri umani, tutti abbiamo i nostri alti e bassi, tutti facciamo scelte che portano a condizionare la nostra intera esistenza e quindi desidero portare l'attenzione nella visione a trecentosessanta gradi del professionista anche dal punto di vista di ciò che non aveva funzionato delle scelte, perché è commettendo errori e affidandosi a chi ci supporta anziché sostituirsi in quelle scelte a noi, impariamo e cresciamo e questo è un passo essenziale nell'esistenza umana.

“A volte non so più come fare, perché più cerco di risparmiare, come se bastasse quello a sentirmi al sicuro, più succede qualcosa che mi porta via quei pochi soldi, finiscono e non sono dove sono andati, dove li ho spesi e più desidero sentirmi libera più mi indebito e credo che non riuscirò mai a farcela con quello che so fare adesso.”

Così ho fatto un gioco e mi sono domandata cosa mi sarei detta, cosa avrebbe detto la Claudia di oggi a quella Claudia di una decina di anni fa, forse un pò meno positiva del solito e, in questo caso specifico e mi sono risposta così:

Con quello che so fare, adesso, si proprio perché vuoi sentirti al sicuro, perché senti che vuoi essere libera, hai bisogno di alimentare ciò che sai già fare perché a volte, ma forse anziché che qualcosa di più serve qualcosa di diverso, e più cerchi di sapere cosa sia più sei in grado di trovarlo e iniziare quel processo di selezione di ciò che puoi controllare e migliorare per ottenere risultati che fanno la differenza, serve a poco riempire il maialino di monetine, non trovi?

Schema precedente consolidato: Backtrack e Ripetizione + non verbale

Il backtrack alimenta l'idea che può esserci ancora di più di ciò che si sa ora, e proprio perché c'è questo presupposto nella conseguenza ricerca di un atteggiamento funzionale nei valori (libertà e sicurezza) sposta l'attenzione sul fattore qualità, anziché sulla scarsità cambiando non solo il focus ma il contenuto e riportando la spirale che era nel precedente more and more pattern (più desidero essere libera più mi indebito) da discendente ad ascendente nel più cerchi di sapere cosa sia più sei in grado di trovarlo (e) di conseguenza iniziare a selezionare dove hai il controllo e dove controlli, dove agisci lì ci sono i risultati che possono dipendere da te.

La chiusura finale del maialino salvadanaio che può avere il significato metaforico di fare immaginare quelle vecchie credenze che non servono, non è più il metodo corretto e si deve andare in una direzione diversa, smettere di fare un dato comportamento e cambiarlo con la conseguenza dell'annuire nel "non trovi" in maniera che il cervello possa cercare quella soluzione alternativa.

Quando l'intenzione positiva è alla base, come nel caso di chi cerca di risparmiare per sentirsi più sicuro o libero, è già un buon inizio, tuttavia, proprio questa motivazione iniziale, se non sostenuta da una struttura cognitiva flessibile, può diventare terreno fertile per lo sviluppo di una dinamica disfunzionale

Accade spesso, infatti, che si instauri un'associazione implicita tra il tentativo di risparmiare e il manifestarsi di eventi negativi esterni. Tale dinamica si configura come una classica distorsione di tipo causa-effetto illusorio, che alimenta un ciclo di evitamento del problema, risparmiare diventa fonte di ansia anziché di sollievo, e il si tende a deresponsabilizzarsi, utilizzando formule linguistiche di nominalizzazione e assoluti come "succede sempre qualcosa" che mi porta via quei soldi"

A ciò si aggiunge una seconda struttura disfunzionale: più cresce il desiderio di libertà finanziaria, più aumentano le esperienze di debito o carenza perché questo ne pattern rappresenta la conseguenza

Nel "non so più come fare" che presuppone che si ha già avuto dei tentavi falliti che hanno creato una memoria negativa, mescolando così l'emozione con i fatti, alimentando il blocco ove con il "non riuscirò mai a farcela" si pone degli assoluti, nonostante l'inconscio cerca sempre la via di uscita, nella terminazione, con "quello che so fare adesso" che presuppone che a oggi, con queste risorse si ha un risultato e quindi può essere un trampolino per una ristrutturazione funzionale, abbassando il potere dell'assoluto "non riuscirò mai".

Lascio un attimo di spazio per preparare la parte centrale che farà da trampolino alla struttura ipnotica, il trattato sulle metafore e sintetizzerò come questo strumento possa essere un valido modo di fare rimbalzare la persona attraverso emozioni sensazioni ricerca di qualcosa di diverso perché viene presa l'uscita di sicurezza come entrata principale per preparare la soglia al passaggio di qualità che si sta per fare.

Ora, quando si lavora con i processi di cambiamento, è utile fermarsi in quella zona di mezzo, quel momento sospeso in cui qualcosa è stato visto, anche solo un istante ma non ancora completamente trasformato: quel tempo in cui si inizia a riconoscere un limite, forse cognitivo, quasi sicuramente emotivo, magari comportamentale e proprio in quel riconoscimento si apre lo spazio per iniziare a muoversi in modo diverso e, in quest'area, la parola ha un ruolo delicato ma centrale.

Perché prima ancora che il cambiamento avvenga, serve che l'ambiente interno sia disposto ad accoglierlo, non basta un'intuizione o una strategia, serve la disponibilità silenziosa di chi, anche senza sapere esattamente come, comincia a considerare l'ipotesi che esista un'altra strada ed ecco la regina delle strategie, la protagonista di quel palco che darà tutto il suo valore per rendere successo tutto ciò che diventa per noi utile e funzionali: la metafora.

Le metafore, in questo passaggio diventano cerniere cognitive che collegano due porzioni della mente: quella che vive l'esperienza e quella che la può ristrutturare ove una metafora, ben inserita, non convince: rende permeabile e meno senti che qualcosa spinge più senti che potrebbe ammorbidirsi forse quell'idea meno è forzato un cambiamento e più senti che qualcosa ti accompagna e ti supporta. E lascia che sia così, puoi permetterlo per crescere.

Nell'esempio di prima se diciamo che "più cerco di risparmiare, più perdo qualcosa", stiamo descrivendo un pattern, ma anche un nodo e in quel nodo, mentre continui a stringere la corda, l'unica cosa che otteniamo è un irrigidimento.

Ma se, anche solo per un attimo, lo si guarda da un altro lato, magari come se fosse una porta di servizio che potrebbe essere anche un ingresso principale allora ecco che si apre quel famoso spiraglio di cui abbiamo parlato nelle prime pagine, perché sì, come stai già intuendo, tutto è correlato, tutto ha un senso, anche quello spiraglio, piccolo forse, sì ma sufficiente per far passare aria nuova, aria di cambiamento.

È in quella soglia che le metafore diventano trampolini: non perché ci spingono oltre, ma perché ci offrono un punto d'appoggio che prima non vedevamo anziché soluzioni sono reali possibilità.

E a volte, proprio la sensazione che "riempire il maialino serve a poco", che sembri inutile, è il segnale che qualcosa dentro ha già capito che il gesto non basta più.

Non si tratta di abbandonare quello specifico gesto, ma di reconsiderarne il senso.

Forse il contenitore va cambiato.

Forse il "salvadanaio" che usavamo per sentirci al sicuro ha bisogno di diventare un altro oggetto: uno spazio di investimento, non di protezione.

Perché più continui a proteggere qualcosa che senti mancante, più alimenti quel senso della mancanza ed è qui che si apre una spirale che può essere interrotta, rallentata, e anche ricalibrata.

Ed è proprio questo il lavoro che stiamo facendo ora: non tanto convincere una parte a mollare, ma preparare la soglia affinché ciò che prima sembrava l'uscita di sicurezza possa diventare l'ingresso da cui far passare una nuova qualità dell'esperienza.

In che modo le metafore ci preparano il terreno?

Nelle pratiche trans formative, siano esse psicologiche, ipnotiche o legate alla crescita personale, vi è un momento sottile, spesso invisibile, che precede ogni cambiamento reale, è un istante in cui qualcosa dentro la persona si apre alla possibilità che ci sia una realtà diversa, una posizione nuova da cui osservare se stessa e il mondo e, proprio quell'istante, se ben guidato, come si era già detto, diventa una soglia e come ogni soglia, chiede di essere riconosciuta, rispettata e attraversata con un certo tipo di consapevolezza.

Questa parte centrale, che ora ci prepariamo a curare, in qualche modo a ci sono i semi della trasformazione, la base sulla quale *inizia quel lavoro di cambiamento*, e non serve preparare, non c'è bisogno di programmare perché quel luogo non è solo uno spazio vuoto: è la camera di

decompressione tra il vecchio e il nuovo, tra ciò che era cristallizzato e ciò che è pronto a fluire ed è qui che lo strumento metaforico entra in scena come un alleato strategico, una chiave non invasiva, una mappa simbolica che non impone una direzione, altresì, la evoca.

Nel linguaggio ordinario, al contrario di quello ipnotico, la figura della metafora è spesso relegata a semplice ornamento stilistico ma, in un contesto trans formativo ricopre un ruolo di fuoco che alimenta un incendio, un incendio che nasce da dentro, che implode e brucia per poi fare tabula rasa senza sentire quel peso conscio legato a una perdita sostituendosi alla consapevolezza che, qualcosa sta succedendo e quel qualcosa crea un terreno fertile in un ponte semantico tra conscio e inconscio, quella costruzione dinamica capace di trasportare la persona verso spazi interni non ancora esplorati.

Quando ho lavorato con le metafore, in trance o nello strumento conversazionale, come l'esempio prima con l'inutile e disfunzionale maialino salvadanaio, non facciamo altro che offrire una derivazione percettiva: suggeriamo che, magari una certa esperienza, passata o presente possa essere riletta attraverso un'altra lente, un altro contesto, un simbolo apparentemente lontano ma profondamente connesso. Questo spostamento, che sembra laterale, innocuo, tutt'altro che invasivo, in realtà produce una deriva controllata: la persona non si perde, ma si ritrova, in un luogo diverso da quello da cui era partita, ma che già abitava in potenza e la cosa più potente è il momento in cui ti rendi conto che quel luogo non solo lo conoscevi già, ma ti apparteneva e la tua mente inizia a disconoscere alcuni comportamenti precedenti che facevano parte delle abitudini disfunzionali apprese prima di quel turning Point psico-emozionale, a volte come se non fossero nemmeno stati tuoi.

E proprio come in una deriva marina, dove le correnti trasportano lentamente l'imbarcazione verso una nuova riva, così l'uso della metafora consente all'inconscio di esplorare nuove coste senza il bisogno di forzare la rotta in quanto si dice che una metafora sia in grado di fare "rimbalzare" la persona tra emozioni, sensazioni e nuove possibilità, e in quell'effetto ci si riferisce a un effetto cinetico interno: l'immaginazione viene attivata e il corpo risponde e la metafora crea una dinamica oscillatoria tra ciò che la persona vive e ciò che può significare quel vissuto in un altro contesto; poi *vai avanti con tutto il resto*.

Immaginiamo ad esempio di paragonare un periodo di stallo, che sicuramente sarà capitato a chiunque, ad un seme che riposa sotto terra: il sentimento iniziale può essere forse l'immobilità, l'inazione, ma quando lo si associa a un seme, entra in campo il concetto di incubazione: non è più solo fermo, è in attesa. E da qui, qualcosa si muove in quel seme e il tempo diventa una gestazione. Questo rimbalzo genera energie rinnovate, perché permette di sentire qualcosa di nuovo senza rifiutare ciò che c'è e in questo cambio di percezione, *cambia la relazione con quella situazione*, e spesso, con l'identità stessa di chi pensi di essere.

Facciamo il punto, siamo stati professionali fino a questo momento e desidero essere anche la persona onesta che sono e ti devo fare notare alcune cose purché questa tesi per me è la fine di un percorso e la porta per uscire da quel bozzolo che mi ha protetto finora e preparata ad aprire le ali.

Dato che sei arrivato fino qui, in questa lettura, insieme a me, da persona attenta come penso sicuramente tu possa essere, molto probabilmente ti sarai certamente accorto di alcuni palesi, plateali dettagli stilistici nel testo, in questo testo, come ad esempio alcune parole scritte in *corsivo*, qualche frase in **grassetto**, quelle parole che forse parlano alla tua mente, quella mente inconscia, e che emergono inizialmente alla lettura tuttavia poi diventano un'abitudine, quella abitudine della

quale non fai più caso o, forse, di alcune porzioni di testo in un colore **diverente blu, verde, in alcune parti** forse, avrai anche notato che in alcune frasi alcune parole sembravano un po' più piccole, di poco, magari solo di un punto, forse due, mi chiedo se ci hai fatto caso e quel Times New Roman, con quel carattere così standard in alcuni punti sembrava forse un po' diverso, forse solo Times, come se avesse un altro carattere ma la differenza era così impercettibile... sai, a volte, nulla è come sembra ma tutto è ciò che crediamo sia. Ma ne riparleremo, mi è stato chiesto di non essere troppo conservativa ma si spiegare, elicitare, evincere, come tutti gli altri professionisti che insieme a me hanno fatto questo straordinario percorso, interiore ed esteriore, eppure un po' di flessibilità ci vuole, come un avvocato che in aula usa tutte le strategie per tirare fuori dalla situazione il suo cliente, perché questo è ciò che sa fare un professionista, prendere quegli strumenti e usarli per uno scopo funzionale all'obiettivo.

Diciamocelo, scivoliamo un attimo nella metafora, se un libro di testo fosse vivo, prendi il tuo libro preferito, se ne hai uno, proprio quello lì e come Claudia ha messo la sua energia la sua professionalità per arrivare qui, quel testo potrebbe dire tante cose e parlare di se e di come, proprio in quella maniera, di parola in parola, di frase in frase molto di ciò che dice, che fa ha un significato e di come, anche questo testo sta prendendo una forma diversa, insieme con me nella scrittura, con te nella tua lettura qualcosa sta cambiando e puoi chiederti cosa sia, chissà quali altre sfumature ci sono, che ancora non hai percepito e potresti essere curioso di scoprirlo, quando arriverai alla fine perché ogni testo che leggi è un'avventura quando tu cresci, il testo è lo stesso ma *cambia la tua consapevolezza*.

Ma torniamo a guidare, in una guida nella corsia principale, ancora un po' prima del passo successivo, quello centrale e finale: il passaggio di qualità, il cambiamento ove ogni passaggio di qualità richiede un momento di sospensione, magari impercettibile, ma necessaria, una sorta di pausa rituale, un respiro che dura il lungo tempo di un'espirazione o forse di un ciclo di ispirazioni e ispirazioni: il permettere e, in questo senso, la metafora agisce come camera simbolica tra due stati: il prima e il dopo, il conosciuto e l'ignoto, il conscio che lascia il posto all'inconscio a quella parte di te che permette l'accettazione come se il quel cambiamento necessario emergesse da sé, come una naturale conseguenza del nuovo paesaggio interiore verso la crescita della persona.

Ulteriore esempio personale, un ringraziamento alla splendida Nicole che in fase di un lavoro assieme mi ha ristrutturato questo e mi ha permesso di riprendere fiato e, oggi, di utilizzarlo come base di trampolino per spiegare poi l'uso delle metafore in parallelo con altre forme linguistiche.

C: "Ho sempre pensato di essere forte, di essere 'la' leonessa, ma se mi guardo allo specchio mi sento di più un ippopotamo, di nuovo."

N: Di nuovo, lo avevi già fatto e quell'ippopotamo, lo sai vero che nel suo ambiente, e tanto, taataanto più veloce del leone, e non gli serve lottare per ricoprire quel ruolo ma è naturale.

Schema precedente consolidato: Backtrack e Ripetizione + non verbale

Nonostante l'emozione contrastante, la linguistica è chiara nella considerazione della forza come atteggiamento positivo che nel tempo (sempre) è stato consolidato, l'articolo mostra non una qualunque leonessa ma l'identità della leonessa dominante come figura archetipica, la leader che viene però contrastata dall'avversativo ma che ne abbassa il livello e mostra la dissociazione con

l'elemento dello specchio che riflette una realtà che smentisce la rappresentazione interne, dandogli il potere di essere un arbitro esterno del proprio valore quindi facendo andare in conflitto il sé ideale (la leonessa) e il sé osservato (l'idea dell'ippopotamo) nella sua inadeguatezza data dall'immaginario comune e mostra il pattern di ripetizione (di nuovo) che presuppone che non sia una sensazione isolata.

Ecco che qui si ha nuovamente la forma della ripetizione ma viene sottolineata come un di nuovo di qualcosa di conosciuto e già ottenuto come risultato anziché come un errore ripetuto, come riconoscimento di una memoria positiva corporea che crea l'immagine di un successo precedente, mantenendo poi quell'immagine ma cambiandone le connotazioni da negative a positive spostando l'attenzione non alla sua esteriorità ma alla qualità delle azioni in un ambiente specifico, quello adatto, quello naturale, facendo così la trasformazione da nemico ad amico, da ombra a luce.

Non cambia ciò che è, quando cambia la percezione, tutto cambia.

E la chiusura dove non serve lottare, non esiste la gerarchia del re o regina della foresta nella metafora della vita ma resta il valore del più adatto anziché meglio o peggio.

Chiusura con “è naturale”

Nulla si deve fare per meritare qualcosa, è la vita, è il flusso del benessere che scorre, come l'acqua di un fiume, come un salmone di quel fiume e puoi accettarlo e puoi arrenderti al flusso della corrente e puoi nutrirti di quella energia oppure le puoi remare contro e, bada bene, c'è chi lo fa per tutta la vita, più pensi a quelle scelte più sai di averne perché hai sempre una scelta in più.

E ancora prima di quel passo dove facciamo battere quel tamburo che mostra il cuore di questo lavoro, portiamo il primo cambio della storia, lo abbiamo visto, sappiamo come si fa, è utile quando la mente *inizia a scrivere una nuova storia*, una prima ultima volta prima di iniziare a finire il centro di questo lavoro al limite dei confini di una tesi e siccome abbiamo detto che le storie le puoi scrivere attraverso le metafore, se quindi dovessimo riscrivere e continuare proprio questa, si potrebbe scivolare un po' più giù e potrebbe andare così, immaginando queste due persone una di fronte all'altra, in un ascolto attivo e forse, in questo caso, il suono di queste parole potrebbe assomigliare a qualcosa di diverso di quello di prima:

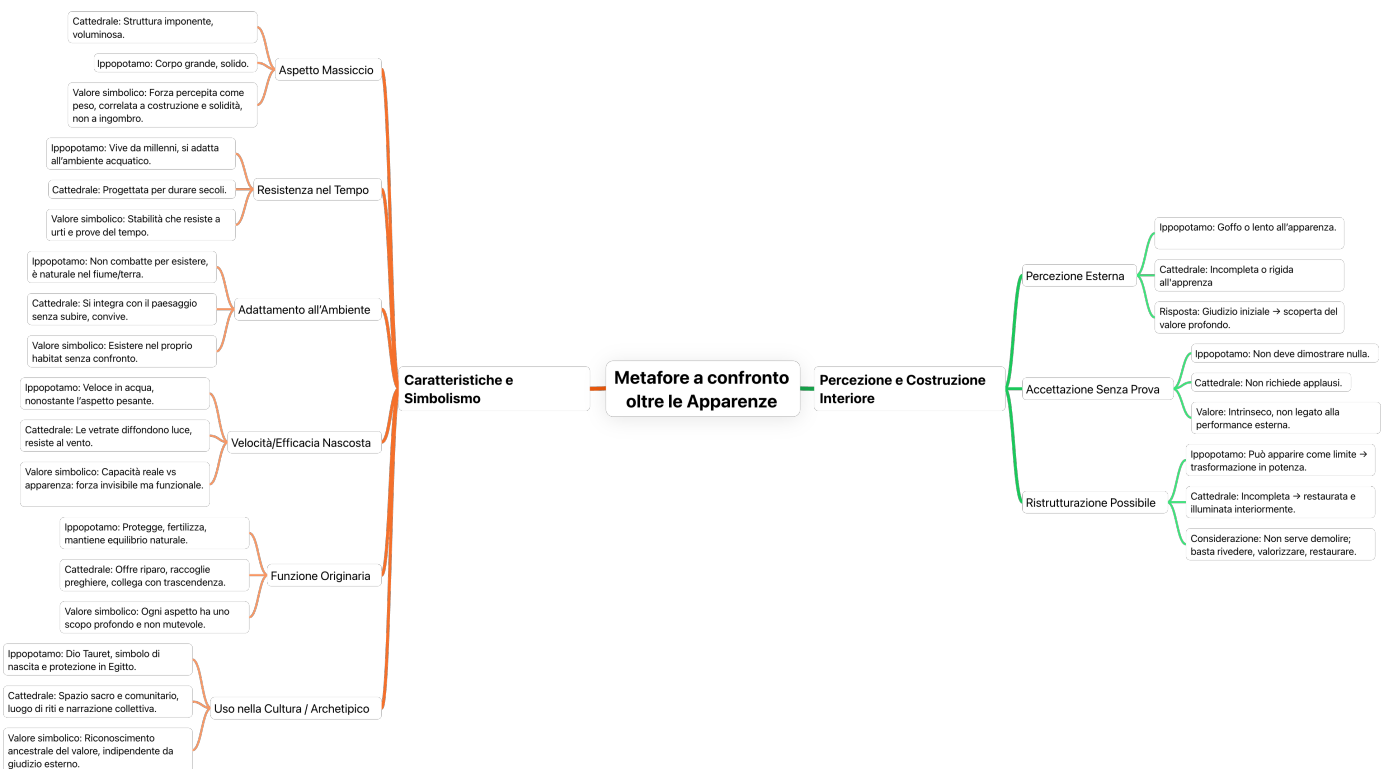
C: “Ho sempre pensato di essere forte, di essere ‘la’ leonessa, ma se mi guardo allo specchio mi sento di più un ippopotamo, di nuovo.”

“Di nuovo, come sei quando *sei qualcosa di diverso*, di nuovo quindi sei già stata quel qualcosa e sei già andata oltre quell'apparenza, quello che sembra, qualcosa che hai già dentro, quel qualcosa che non si costruisce in un giorno, e che infatti, come è già successo, di nuovo, avevi già, hai già iniziato a costruire, forse senza accorgertene, mattone dopo mattone, un po' come una di quelle mastodontiche, giganti, cattedrali che forse da fuori a volte sembra tanto grande quanto incompiuta, ma che è stata progettata così per sopravvivere negli anni all'ambiente esterno.

Dentro regge, è costruita dall'interno nell'interno, si riempie del silenzio, degli echi, di quella luce che filtra da fuori a dentro e da dentro a fuori, con colonne alte e archi robusti, in quelle vetrate che riflettono la luce perfetta al giusto momento, quella struttura progettata per reggere, che sa farsi

vedere, ma solo a chi si prende il tempo di entrare, che sa ispirare rispetto e forse, oggi quella struttura progettata per sopravvivere all'esterno può avere bisogno di qualche cambiamento.

E ora come mille anni fa, il tempo passa, e a oggi, forse può sembrarti anche troppo pesante o massiccia se la osservi e puoi valutare di aumentarne il valore, partendo dal restaurare ciò che serve, magari rinforzando qualche fondamenta o snellendo alcune parti, sulle quali avevi già iniziato a lavorare, avevi già messo mani e forse non è questione di demolire qualcosa ma di lasciare che il progetto originario prenda più luce, facendo emergere ciò che è non ciò che sembra essere nell'ombra, per dare spazio alla gestazione, come nella storia, pensa all'Egitto perché proprio quell'animale che prima criticavi, nel suo ambiente, era considerato un dio, e non ha bisogno di essere scelto per essere venerato, è ciò che è in natura.



Lavoriamo con le metafore: cosa succede

Lo schema e la metafora introducono e anticipano il passaggio da metafora a emersione della figura archetipa, che è il centro del bersaglio al quale tendono le frecce da scoccare al nostro arco per andare all'obiettivo prefissato, che inizia piano piano a prendere forma, emergere come una dea dalle acque.

Partiamo dall'inizio dove la persona si identifica con l'idea dell'archetipo ideale di potere che viene accettato nella società, quello della leonessa, quindi della leader e regina quindi si rende necessario

dopo avere rivalutato la figura archetipica a prima vista apparentemente non positiva, l'ippopotamo mostra e fa emergere le qualità per filtrare il potere positivo di ciò che è e avviene con un reframing ambientale, che non toglie e non aggiunge ma sposta facendo emergere quelle connotazioni senza bisogno che siano risorse da cercare, da dover lottare per andarle a prendere ma semplicemente, essere nel posto giusto.

La cattedrale, a sua volta è immobile, perenne non più spostarsi eppure è un simbolo molto forte, le cattedrali sopravvivono al tempo, al suo interno c'è sacralità, un potere così forte da non avere bisogno di essere cercato ma semplicemente di essere accettato perché esiste.

Spostando il focus dalla sensazione dell'identificazione nell'animale che apparentemente è disfunzionale viene modificato il contesto che genera una validazione più profonda, un cambiamento a catena che va a ristrutturare catene neurali di pensieri **“se prima quella cosa che credevo negativa usata in un contesto diverso diventa positivo, mi chiedo quante altre cose potranno esserlo che ancora non ho preso in considerazione”?**

Uno switch mentale dove non è l'animale che da fonte di vergogna diventa potere ma toglie quel potere della performance, del dover guadagnare con la forza per essere degni rivalutando da un modello esterno di riferimento (la leonessa come simbolo scelto) a un modello interno (la cattedrale che mostra se stessa solo a chi è degno di vederlo da dentro) al senso di appartenenza (l'ambiente naturale come assenza di ricerca esteriore quanto accettazione di ciò che si è)

Cosa c'è di meglio del decidere cosa si vuole, cosa esiste di più potente in termine di crescita personale del prendersi il tempo di prendere in considerazione i propri obiettivi e mentre lo fai, lasciare da parte quella fretta, quella necessità che quel desiderio diventi realtà lasciandoli lì, nello sfondo, presenti e allo stesso tempo assenti e nel farlo, abbandonare quella spinta, spesso ansiogena che richiede che si concretizzi tutto, subito in uno schiocco di dita?

A oggi, i dati statistici nella correlazione nell'uso dei social generalizzati e la Fomo (Fear Of Missing Out) rilevano fortissime interazioni, pur non essendo ancora inserita nel Dsm, (il manuale di riferimento per i disturbi mentali) mostra un crescente concreto bisogno per un numero sempre più elevato di persone di avere subito la spinta data dal rilascio di quelle sostanze che vanno a dare una micro-ricompensa all'azione stessa e ne alimentano la ripetitività dando, in quella stessa sensazione positiva quando viene reintrodotta portando a un aumento indotto del desiderio, creando così un circolo vizioso dove più cerchi soddisfazione meno tolleri l'assenza di quello stimolo.

Evito la parte non di mia competenza clinica in quanto a oggi non sono né medico né psicologo, desidero tuttavia fare emergere la parte emozionale che osserva il mondo sulla soglia di quella dipendenza da quei comportamenti, che spesso a breve termine e non sono funzionali a discapito di altri che, in un lasso di tempo maggiore, danno risultati più duraturi lasciando uno spazio interpretativo su come certi punti deboli possono essere utilizzati come punti di forza.

Cosa succederebbe se la mia brillante capacità di soddisfare in un lasso così breve di tempo quel bisogno fosse focalizzata su un qualcosa invece di costruttivo, che magari può nascere da un'esigenza diversa, che forse emerge non da qualcosa che porta soddisfazione nell'interazione della presenza altrui, ma nella crescita personale che mi dà un risultato a livello egoistico (non egoico, quindi) di me verso di me anziché verso gli altri.

Da questo contesto di stimolo risposta è emerso un percorso dove nella parte ipnotica si va ad elaborare un concetto che è un ponte tra psicologia e spiritualità che mi ha portato a essere curiosa di tutto ciò che è la fisica quantistica e il fantastico mondo che la accompagna attraverso le dimensioni delle ipotesi e delle possibilità, mondo che lascia spazio anche a quella creatività fanciullesca che ha portato le grandi menti della storia a fare le più grandi scoperte, scoperte perchè nulla è mai stato inventato.

**“I miracoli non sono contro la natura ma nella percezione della conoscenza che abbiamo di essa.”
(Sant’Agostino)**

Torniamo al nostro desiderio, in fondo, tutti, tutti in maniera diversa vogliamo qualcosa e quegli stessi desideri partono solitamente dai nostri bisogni primari, che vanno soddisfatti, tutto per noi è una preferenza continua ad ogni respiro che facciamo, quindi mi domando spesso quanto sarebbe bello che, nel momento in cui ti rendi conto di quella preferenza, dai quella emozione che emerge, dalla freschezza di quell’idea non ci fosse nulla che ci si frappone per arrivarci?

Ecco, se seguissimo la corrente e non le remassimo contro, probabilmente la nostra vita sarebbe tutta in discesa.

La realtà tuttavia è tutta un'altra storia o quantomeno non è così semplicistica da realizzare, eppure ti sarà sicuramente capitato di trovarti in un contesto e volere qualcosa e nel momento in cui prendi la decisione o, in alternativa, non hai più così bisogno o necessita di quella cosa, o evento ecco che arriva, in forme diverse e si palesa quasi come avesse vita propria.

Così mi sono anche domandata cosa accadrebbe se sperimentassimo delle situazioni in cui il nostro desiderio potesse avere una connotazione fisica, tale per cui possiamo sentire fiducia nella sua realizzazione: alcune persone parlano di certi eventi come “magia” altri le danno nomi come leggi universali, chi, come me che sta scrivendo una tesi in psicologia del cambiamento li chiama semplicemente, per comodità, fattori di conseguenza o, più semplicemente risposta pratica a eventi causa - effetto attraverso lo strumento della trance ipnotica come conseguenza come funziona la mente stessa.

Hai mai sentito parlare di monoideismo plastico, quel concetto che ti spiega come nell’ipnosi attraverso la relazione mente corpo possiamo attraversare uno stato che ci permette di passare quel confine dove avvengono effetti psicosomatici e il potere della mente causa un effetto reale sul corpo, dove la scomparsa o l’inibizione del filtro critico consente a un’immagine mentale di tradursi in un equivalente reale, portando una riduzione o aumento della sensibilità corporea ad esempio e modificando il processo di fisiologia del corpo si modifica anche la percezione che ne segue.

E se ti domandi come farlo, funziona così: quando *rallenta la mente conscia*, mentre il cervello *crea quell’immagine mentale* e in quell’immagine, forse ancora prima di iniziarne il pensiero, attiva quella catena sensoriale ecco che puoi produrre, sei grado di indurre immagini mentali inventate che hanno effetto sulla realtà circostante, quindi anche sul corpo e sulla percezione esterna di ciò che hai intorno.

Ci sono addirittura persone talmente sensibili, talmente abili da riuscire a permettersi di entrare in uno stato talmente funzionale da poter essere in grado di avere allucinazioni sensoriali così forte da sentirle vere a 360 gradi e questo fa sì che, in un contesto di guida di un professionista, attraverso il suo lavoro, possono creare cambiamenti immediati e duraturi o, viceversa, nel caso del

professionista stesso, come me o probabilmente anche tu che stai leggendo, permettere al corpo di sentire quelle sensazioni a livello dinamico attraverso l'uso sapiente delle tecniche e delle strategie che si imparano, ad esempio, in percorsi come questo.

Quando la tua mente mente e testa la tua testa, se all'inizio sei talmente all'interno di questo flusso da convincerti che non sei in grado di sollevare una bottiglietta vuota, poi in un lasso di tempo di quel famoso schiocco di dita, invece, puoi farlo pensa all'implicazione del tuo cervello in tutte quelle situazioni in cui sei in grado di generalizzare: perché funziona così, se tu vedi una seggiola sai che puoi sederti, ma non tutte quelle seggiole sono uguali a quella che hai in casa, o che avevi quando eri piccolo, eppure, che sia uno sgabello un pouf una poltrona o un divano, il tuo cervello suggerisce che puoi usarlo in quel contesto.

E ragiona: se prima quella cosa che pensavi impossibile (la bottiglietta vuota che non tiravo su) ora invece *sei in grado di farlo* (la sollevo con due dita) pensa a tutto quello che forse sei in grado di fare, e non cambiano le condizioni esterne, non c'è bisogno che tu faccia nulla, non ci sono risorse da prendere semplicemente devi permettere quella cosa, e lo fai naturalmente, a livello inconscio, senza nemmeno bisogno che tu ci ragioni sopra, devi solo "sentire".

Quindi entriamo nel mondo dell'ipnosi e nelle sue derivazioni pratiche, e, porta attenzione, questo non è un trattato sull'argomento, il fine di questa tesi è di portarti a conoscenza di un mare di possibilità nelle quali puoi nuotare agevolmente, di una serie di azioni che possono provocare certi eventi che puoi replicare con spirito di curiosità, come uno scienziato che va alla ricerca come un bambino che vuol catturare quelle farfalle che volano nel prato.

Se ti stai chiedendo quali sono quegli obiettivi per una comunicazione efficace con l'inconscio, la risposta che segue potrebbe sembrare una ovvia opzione, cioè di portare alla luce il risultato voluto nel tempo più breve possibile, vero che la realtà dei fatti è un po' diversa e che la lingua dell'inconscio ha i suoi tempi e modi di espressione in quanto è una lingua che parla di cambiamenti e quelle menti che cambiano cambiano perché quel passaggio diventa il passaggio naturale e logico e utile possibile.

Chiunque si trova a interfacciare se stesso con dei risultati tangibili e non vive nell'età della pietra è consapevole che un obiettivo per essere attuabile deve avere un certo livello di basi solide per poter essere preso in considerazione e che ci deve essere un gap non troppo sensibile tra dove siamo e dove vogliamo essere.

In coaching viene definito un obiettivo ben formato, cioè quello che rispetta alcuni parametri specifici che magari andiamo ad accennare nei prossimi paragrafi, anche se non nello specifico, e, oltre a questo, nel tempo mi è piaciuto fare emergere anche strategie che facilitano la sua suddivisione in micro step che non solo riducono il gap di attuazione ma fanno emergere un sistema di microlearning per il cervello attraverso ricompense come token evolutivi in un sistema di microstimolazione quotidiana.

In questo caso specifico desidero portare alla luce anziché uno o più casi di risoluzione di un conflitto che è lo standard in un contesto generalizzato più comune sulla base delle tesi fatte da chi ha molti pazienti o clienti (un contesto lavorativo, familiare o di benessere interiore) il principio strategico che sta alla base del lavoro dalla fine al principio, ispirato da Nikola Tesla cioè di partire dalla visualizzazione di ciò che si desidera sino ad attuarlo e testarlo nella vita reale grazie agli strumenti ipnotici.

Partiamo da un obiettivo già definito dal percorso: avere accesso agli archetipi interiori che rappresentano le tue guide e permettere di fare emergere un simbolo, quel simbolo che poi puoi trovare nella realtà a prova che sei in grado di effettuare modifiche sostanziali, non da fuori ma da dentro facendo sì che la tua mente sia in grado di creare un rispecchiamento di condizioni di causa effetto che espande l'idea del potere della tua mente.

Inizialmente il procedimento ha una struttura di Setting fissa variabile che cambia in base al tempo con il quale la persona sceglie di permettere a se stessa di affidarsi a quella parte genuina e vera che è l'inconscio che diventa un complice non più silenzioso ma presente per fare uscire ciò che si è in grado di acquisire come dato di fatto: in pratica ricordare sempre che sei dove sei è essenziale per evitare quei giudizi autosabotanti e scegliere di decidere di accettarlo come punto di partenza è già un primo passo per andare nella direzione dei nostri desideri, piccoli o grandi.

Si è partiti quindi con ricordare alla persona che il qui e l'ora sono parte essenziali del processo, di quel processo sicuro che permette di iniziare a viaggiare nel tempo per cambiarne le condizioni, su più fronti o direzioni e questo è necessario perché quando *sei consapevole che dove sei sei sicuro, hai il controllo* e sai che così in quanto hai scelto di essere qui e di fare questo lavoro, è già un inizio di un processo di cambiamento.

Il "volere" il dire di sì, consciamente (e inconsciamente) è la prima leva da tirare quel trigger che switcha da off a on l'interruttore delle infinite possibilità, darsi l'opportunità con io giusto atteggiamento.

A me piace iniziare questo con una frase che ho appreso durante lo studio proprio in questa scuola, leggermente modificata dall'originale.

“ lavoro per me, lavoro per te, lavoro per noi, lavoro per il campo”

Unendo alcuni principi del lavoro di Jung e Bert Hellinger e di come a un livello "superiore" abbiamo la capacità di rapportarci con un campo comune universale che ci permette una consapevolezza condivisa che permette di elevarci; con l'idea che noi siamo soli nella nostra mente ma in essa albergano figure dinamiche che appartengono a tutta l'umanità, *porta il focus su aspetti che gli atti interiori portino una risonanza in quel viaggio di proiezioni degli archetipi.*

Io vivo questa Frase come motto molto responsabilizzante per me e per le persone con le quali la condivido, frase che, con la ripetizione diventa un mantra che rafforza tutta una serie di idee che possono essere sintetizzate in una serie di concetti:

Lavoro per me porta l'attenzione sulla responsabilità del processo decisionale di fare ciò che sto facendo per me stesso, creando l'inizio di quel viaggio dell'eroe ogni volta che porto rispetto e onoro questa frase.

Lavoro per te porta l'attenzione al fatto che chi lavora con noi diventa il nostro specchio, la nostra ombra nel campo attivo nel quale si manifesta, nulla è casuale

Lavoro per noi porta l'attenzione al fatto della condivisione, della famiglia, della tribù, del gruppo. In un'unione che va oltre l'individualismo

Lavoro per il campo porta l'attenzione al mettersi al servizio attraverso di noi siamo tramiti di un cambio a livello più esteso, non più dentro il singolo o in un contesto di inclusione familiare.

Quindi partiamo con il lavoro vero e proprio e iniziamo con quel racconto interattivo che ti porta ad acquisire consapevolezza di come funziona una semplice transizione da quello stato di attività dove sei attento alla realtà che ti circonda e il tuo corpo e la tua mente sono nella densità della quotidianità della routine come la hai imparata: nei cambi di tutto ciò che ti è successo, da quando sei nato da quando sei arrivato sul pianeta terra, hai avuto milioni e milioni di interazioni, con persone animali emozioni e in quelle interazioni, sicuramente ,avrai avuto delle sensazioni che hanno fatto scaturire in te tutta una serie di pensieri; siamo persone tutte diverse per età sesso razza ma tutte unite dalla relazione con lo spazio tempo.

Nella quotidianità tu per muoverti da un punto ad un altro devi considerare un percorso fisico e in quel percorso fisico ti muovi in un certo lasso di tempo; cosa succede quando stai fermo e lasci che sia la tua mente a fare quel processo di movimento e soprattutto quante volte ti sei domandato dove sei, dove sei quando questo accade?

Quando sei seduto in un luogo tranquillo, un luogo scelto, da te o da qualcun altro forse che tuttavia ti permette di rilassare corpo e mente, il tuo cervello inizia a mettere in atto tutta una serie di azioni, che portano a delle reazioni, fisiche e psicologiche: il campo delle emozioni dei ricordi delle possibilità e lì nasce un trampolino virtuale alla quale puoi accedere e la prima, la prima strategia che metto in atto e rendere la persona consapevole.

Sei consapevole. Sei consapevole e la tua mente *porta quella consapevolezza su dove sei*, su ciò che stai facendo e ciò che hai intorno, nel *qui e ora* quel luogo dove *sei al sicuro e puoi tornare se una qualunque parte di te lo ritiene necessario*.

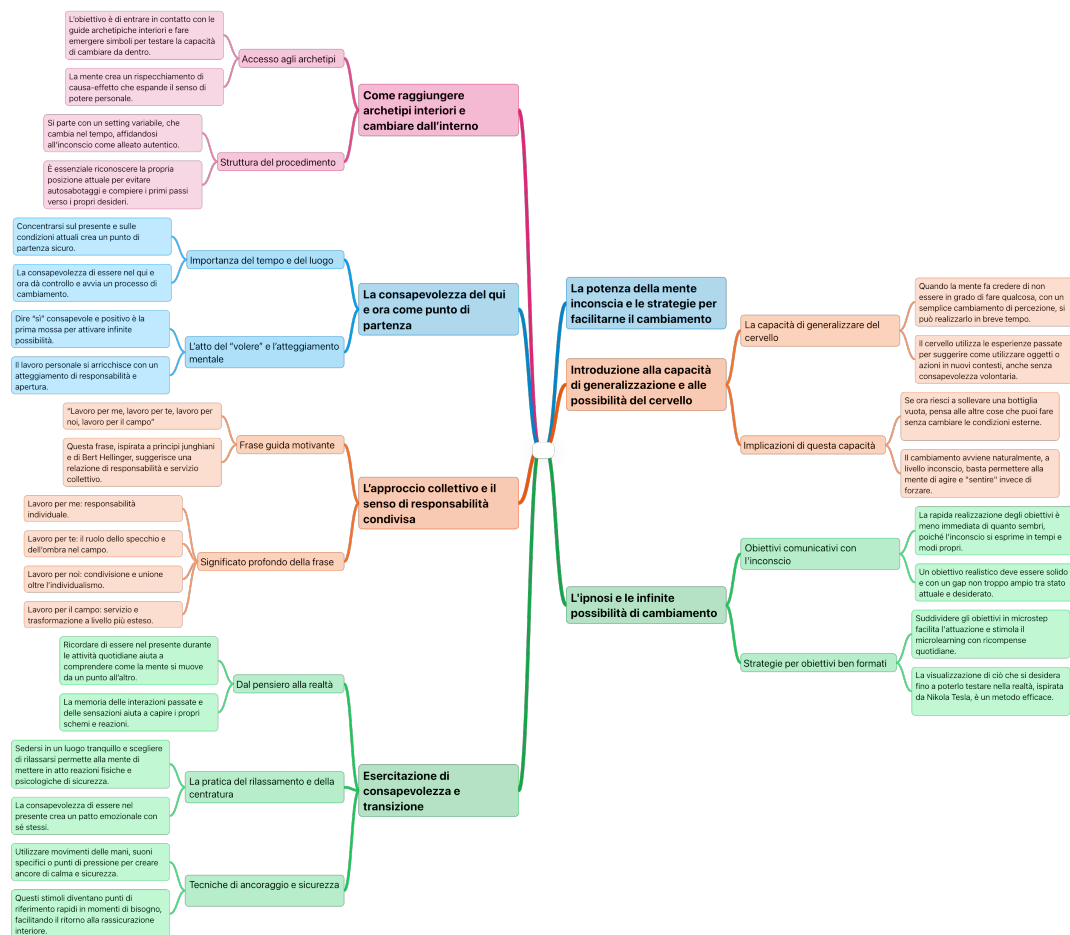
Questo primo step è cruciale in quanto *inizia quel patto emozionale inconscio con te stesso*, dove, nonostante tutto ciò che è successo fino a quel punto, di bello o di non bello, forse quella situazione o quella persona, quell'avvenimento che magari ti ha dato quel certo impatto, quelle sensazioni... tutto, tutto viene spazzato dolcemente, delicatamente via con la folata dal momento presente, **l'unico reale dono che vivi ad ogni respiro e in ogni battito del tuo cuore, così come uno schiocco di dita.**

Dando per scontato tutto ciò del quale avevamo parlato prima a riguardo del mirroring per mettere a proprio agio la persona, creare un punto di inizio, un punto di appiglio, quel punto di partenza al quale poter tornare sempre in caso qualcosa succede, e nella vita, tutto può succedere.

Può essere un pensiero che emerge, un ricordo un odore un singolo elemento che crea una catena di emozioni e avere un punto di appiglio è l'uscita di sicurezza con il quale tu sai che puoi sempre tornare qui.

Lo step correlato è quello di ancorare quello stimolo di sicurezza, di tranquillità e si può fare in più modi, di solito se la persona ha ancora gli occhi aperti, ci sono movimenti delle mie mani, se sono già chiusi, un rumore specifico (lo schiocco delle dita) o una pressione (sul braccio in un punto specifico o sulla spalla, o sul ginocchio magari).

(Ndr. Per la sottoscritta, curiosità, il momento presente come safe-exit è fatto direttamente dal mio inconscio, in maniera interna, nutrito dalla continua autoipnosi quotidiana, concatenato a un sapore in bocca molto specifico quello che il mio cervello interpreta come “chiodi di garofano” dove per il mio inconscio significa che quella parte che gestisce la sicurezza del rapporto del mio corpo-mente ha necessità di prendere il sopravvento alla presa di controllo che è lo stato di trance, perché come



abbiamo ricordato è proprio in trance che tu hai veramente il controllo perché accordi a quella parte la gestione di ciò che ti fa davvero stare bene e sei in linea con chi “sei” senza compromessi.

Questa è la ragione per cui, come abbiamo accennato, in quello stato diventa impossibile compiere atti che non sono in linea con noi, anche quelle volte in cui può essere capitato di vedere qualche spettacolo di ipnosi da palcoscenico dove, scherzando **con** il soggetto, quella persona magari tremava dal freddo o aveva tantissimo caldo, imitava un animale o non riusciva a staccare le mani: si sceglie in quel caso se sei spettatore o se, invece, dicendo sì, essere parte dello spettacolo, sempre nel rispetto di chi si ha davanti.

Per questo diventa essenziale sapere non solo essere professionisti, ma capire i limiti: mia mamma mi ha raccontato di come la sua mamma, aveva assistito a uno spettacolo di ipnosi a teatro e questo personaggio (era prima della guerra) accusato di aver organizzato la cosa, per dimostrare che non era finzione avrebbe fatto immaginare alle persone che la sala del teatro fosse invaso di un qualcosa di non piacevole, scatenando fortissime reazioni nel pubblico, al solo scopo di tenere alta la “sua credibilità”.

Ripongo tantissima fiducia nei professionisti di oggi, oggi quel tipo di cose le vedi sulle navi da crociera, negli spettacoli a Las Vegas (ho avuto occasione di conoscere una persona straordinariamente brava e divertente, un intrattenitore di nome Grant Saunders, the Comedy hypnotist, alla annuale Convention di Ipnosi a Londra) uno dei tanti che si esibisce in giro per il mondo e ammetto che è stato divertente ascoltare i suoi racconti e vedere sui suoi social come le

persone sul palco si divertivano a improvvisarsi Rocker con la chitarra, cantare o fare facce buffe suggestionate dal fatto che la persona di fianco non fosse profumato al meglio...

ecco, questo è il Divertimento, questo è il gioco della mente, che è **reale** quando *sei nello stato dove permetti di lasciare andare*.

Torniamo quel passo indietro, alle cose pratiche, quindi inizio la sessione con l'ancoraggio nel presente, quindi come abbiamo detto portiamo non solo l'attenzione al momento presente ma lo "sigilliamo in un gesto simbolico" che può essere un rumore, un tocco, un gesto (o anche un odore o un sapore).

Quindi la persona inizia a chiudere gli occhi e chiudendo gli occhi, ed è normale quando ti privi di un senso, gli altri sensi iniziano a essere più sensibili, quindi attraverso le suggestioni ho portato le persone via via sempre più in profondità, dall'attenzione fuori a inizia il percorso verso l'attenzione dentro.

E qui parte la parte di setup, di setting che permette di settare appunto il terreno e prepararlo al meglio per tutti i semi che sono pronti da essere sparsi e anche per quelli che l'inconscio porterà in maniera automatica e graduale, naturalmente, come quando in un campo di fiori nascono nuove varietà date dalle diverse creature con le quali quei fiori interagiscono.

Prima ho volutamente non trattato tutte le sfumature della pnl perché è importante che chi legge, chi si approccia a tutto questo possa essere curioso di andare alla ricerca di altre fonti, di altre informazioni perché la consapevolezza del sapere rendere più liberi; detto questo, come si prepara il terreno si prepara la mente attraverso delle presupposizioni che appunto, portano dei presupposti e iniziano a creare dei piccoli solchi sui quali i pensieri possono scendere e iniziare a lavorare per poi crescere ed emergere in maniera funzionale.

La parte di setup avviene in collaborazione con quella fase di truismi che portano il cervello a dire "ok, tutto questo è vero, funziona così" uno dopo l'altro e mentre le parole scorrono la mente annuisce, a volte solo dentro la testa a volte anche con il movimento fisiologico del corpo.

Primo step è il permettere alla persona di trovare la postura comoda che può evitare di accavallare i muscoli, di solito seduto su una comoda seduta (a volte un divano magari una poltrona, talvolta una sedia) lasciando qualche libertà condizionata alla persona con frasi generalizzate atte a permettere anche al corpo di iniziare a lasciarsi andare assieme alla mente.

E mentre ascolti il suono della mia voce puoi iniziare a fare sì che il tuo corpo *inizia a trovare quella postura più comoda*, tenendo i piedi a terra e puoi lasciare che anche le braccia, le mani trovino quella posizione migliore senza incrociarle, evitando di forzare, in maniera naturale forse tenendo i palmi rivolti verso il basso, sulle ginocchia, o forse verso l'altro, come in quella posizione di ricevere qualcosa, o in quell'altra posizione che già hai tenuto in passato e *sai che sei comodo e che sei confortevole*, così ora come allora, puoi farlo anche adesso.

Ecco in queste righe inizia quel setup fisico dove il corpo si immerge tra il consapevole e l'inconsapevole, attraverso quello che ritiene vero, quei truismi che fanno da ponte alla lenta discesa verso il centro di te e qui inizia a contare quello che la persona ha intorno: quelle volte in cui era in un luogo silenzioso, senza disturbi il silenzio ha rotto il frastuono della consapevolezza che queste persone avevano già iniziato il loro viaggio emozionale e fisico; quelle in cui invece poteva essere necessario qualche accortezza in più ecco che una frase come "*potresti forse sentire qualche rumore, quel traffico fuori da tuo appartamento, quelle persone che parlano nella stanza accanto,*

eppure, sei consapevole di poter scegliere, accorgendotene, e fare sì che quelle parole ti facciano concentrare ancora di più o semplicemente, sai che sei in grado di ignorare, come quando quel vento spazza quelle nuvole piene per fare di nuovo splendere il sole.”

Il preparare bene il terreno ancora una volta aiuta a evitare inconvenienti: quando quel terreno è riparato dal sole ma anche è filtrato per l'acqua ecco che quel temporale non riporta a dover lavorare di nuovo ma semplicemente, continuare a farlo e quelle parole non scendono ma possono essere spazzate via del vento e sfumare lontano.

Ed ecco il primo bivio, se la persona ha già avuto esperienza con qualcuno che lo ha indotto in trance (un corso, un collega, un amico) di solito è più semplice, è già successo: sai come sei quando sei ipnotizzato, lo hai già fatto quindi semplicemente, è più facile farti ricordare quell'ultima volta, o quella prima la prima e non importa in quale forma, se con una meditazione, una trance formale o una veloce con la quale ti sei lasciato subito andare.

In caso contrario, faccio notare che quindi è semplicemente entrato in quello stato in maniera autonoma, come quando guarda un film, scorre il telefono o (con una persona un po' anziana) mi è capitato di fare notare “*come quando il prete, in chiesa, durante la celebrazione delle festività, fa quella messa lunga lunga, con i ceri e con l'incenso, tutto quell'incenso che sale su, fino in fondo alla chiesa, cantata, a volte anche in latino, con tutte quelle parole, quelle nenie da rosario..*” e la persona nella sua mente *proietta quel film, lo vedi ci sei dentro e tu sei già il regista.*

Il secondo step dipende dall'obiettivo, in questo caso specifico di tesi si tratta che parliamo di portare la persona in uno stato di trance per andare a lavorare sulle guide a livello di archetipi e in seguito di utilizzare queste guide come catalizzatori per trovare riscontri a ciò che emerge.

Nel caso di un rilassamento molto profondo si usano rilassamenti muscolari a fasce, di solito partendo dalla testa fino ai piedi e rilassando, tutto il corpo; in questo caso sono partita al contrario dai piedi alla testa per poi rilassare la mente e immergere entrambi in un film alla scoperta di quella parte che ha necessità di avere voce.

Partiamo un secondo per prima cosa dagli archetipi, spieghiamo cosa sono e perché sono utili in questo contesto: in un qualche modo gli archetipi sono dei modelli di comportamento che rappresentano una generalità di un concetto personale più specifico: Il concetto di Madre, per esempio non è la mia mamma o la tua o la mamma della tua mamma o del tuo papà o del tuo vicino ma diventa l'essenza della maternità: la protezione, per esempio il nutrimento e magari anche l'accudimento.

O l'Ombra, che come archetipo rappresenta quelle parti che noi rifiutiamo, magari non vogliamo vedere ma come l'ombra che vediamo ai nostri piedi durante il giorno, fa parte di noi e non possiamo semplicemente scucirla o ricucirla, perderemmo di interesse della nostra totalità.

In qualche modo, attraverso i precursori della storia, Freud, Jung, per esempio abbiamo avuto accesso a tutta una serie di informazioni su più livelli e su livelli diversi abbiamo acquisito quelle consapevolezze che ci fanno vedere gli archetipi come parte di qualcosa di più grande, metaforicamente all'interno di un “campo collettivo” (una specie di moderno cloud nel quale ci sono le informazioni condivise) un serbatoio energetico di miti, di pattern che accomuna ognuno di noi con tutti gli esseri umani come se ognuno di noi vivesse la stessa storia dell'umanità stessa.

E sicuramente non ti sarà sfuggito, arrivato a questo punto che la mia storia, che ti sto raccontando, diventa un po' anche la tua storia come quella storia infinita nata da quelle popolazioni lontane che, tuttavia, hanno miti diversi ma anche simili con eroi che hanno caratteristiche di storie condivise, di morte di trasformazione, di rinascita.

E qui entra in gioco l'aspetto psicologico che nell'ipnosi e in questa tesi prendono gli archetipi: rielaborati come parte che prende forma come una porta simbolica verso la nostra parte inconscia che non solo mentre le conosci e le accetti, puoi evolvere ma, ancora di più puoi notare come ognuno di questi personaggi simbolici hanno delle caratteristiche che possono fare da ponte indossandone la loro essenza e facendoci non solo permeare dalla loro energia ma permettere loro di farci da specchio dandogli voce riflettendo ciò di cui abbiamo davvero bisogno.

Tempo fa durante un'esperienza di teatro terapeutico collettivo mi sono trovata di fronte a molteplici di queste figure, immedesimate nelle persone che avevo a fianco ed è stato disarmante riconoscere quelle parti esterne come parti di me, facendomi diventare in maniera istantanea, padrone e regista del mio teatro interiore, in una consapevolezza che ha fatto comprendere quanto a volte siamo allo stesso tempo, vittime e carnefici di noi stessi.

Lo step uno è il passo di presa di consapevolezza di chi sei, lo step due è la presa di consapevolezza che sei più di una singola parte del tutto diviso solo mentalmente dalle idee e dalle tue credenze, quindi si ritiene necessario di incontrare e permettere all'inconscio personale di passare il microfono, come dicevamo all'inizio alla parte che serve.

Intanto durante questo passaggio, il tuo cervello *entra in una fase fisiologica diversa, inizia a rallentare* le sue onde e *a crea un ritmo differente* e in quel ritmo, si creano le condizioni che ti permettono di iniziare a valutare l'idea che non solo *hai più potere di quello che pensi*, e che non ti serve avere il controllo sulle circostanze, non hai bisogno di voler sempre tenere stretta la presa ma, semplicemente, puoi cambiare il tuo atteggiamento e mentre *cambia quell'atteggiamento* e si *modifica qualcosa da dentro, naturalmente*

Quando ti cominci a chiedere cosa succede quando ti prendi cura di te stesso, cosa succede quando decidi di evolvere verso la persona che desideri essere, e non può non accadere, prima o poi, perché quando *dai spazio a quelle parti di te* che hanno sempre chiesto la parola e va bene, va bene che fino ad ora hai fatto così, ecco in quel momento, se accetti che sei dove sei, che non devi andare lontano, ecco proprio lì, puoi iniziare a trovare il centro di te e in quel centro, ascoltarti.

Quindi lo step due è il ponte tra il conosco e l'inconscio e qui c'è la prima divisione: la mente conscia deve decidere di lasciare il passo all'inconscio e per farlo, deve scendere un po' più giù, dentro, e a volte è piacevole a volte se non lo hai mai fatto può sembrare strano, ma è un percorso e quel percorso porta sempre da qualche parte.

Questo avviene tramite più strategie, quella che io uso più spesso, per una serie di ragioni è quella delle scale, perché sono i piedi che ti fanno viaggiare e i piedi stessi possono fare quei gradini e i piedi sono la prima parte di quella che parte che emerge quando accade perché è un riconoscimento graduale di quel se stesso allo specchio.

E ti anticipo quelle persone scelte che hanno lavorato con me, dopo aver superato una prova dove accompagnate da quella parte ha trovato un successo o stanno trovando, oggi quello che desiderano davvero perché questi lavori vivono nel tempo e evolvono nel tempo, come le consapevolezze.

Steve Jobs nel celebre discorso di Stanford ai laureandi del 2005 ha detto:

“Non puoi connettere i puntini guardando verso avanti ma solo guardando indietro: devi avere fiducia che in qualche modo siano già connessi, e quindi lo sono anche nel tuo futuro: credi in qualcosa, il destino l'intuito: questo ha fatto la differenza nella mia vita.”

Continuiamo a camminare assieme: siamo arrivati che quella persona è seduta e ha iniziato la prima parte del processo di transizione, a me piace usare le scale perché se ci pensi puoi scegliere di trovare sollievo in entrambe le direzioni: se vai verso l'altro, sei spinto da voler andare in cima, in quel posto e sai che quando arrivi lì hai fatto quello per la quale hai messo tutto te stesso per arrivare lì; allo stesso modo, se le osservi verso il basso, ti permettono di prendere energia consapevolezza e forza e alla stessa maniera in quel luogo al fondo di quelle scale c'è qualcosa per la quale vale la pena affrontare la discesa. Lascia che sia il tuo inconscio, quella parte genuina e sacra a scegliere per te.

Attraverso le scale e le parole, spesso anche attraverso la musica ho portato quelle persone a immergersi in quello specchio d'acqua che è la mente, facendo emergere ciò che serve per il risultato e durante questo processo l'osservazione della scala ho trovato la scala che mi ha permesso di decidere a che punto di quella iniziare a richiamare la mente nella dolcezza dei ricordi o delle fantasie.

Questo passo è importante perché vogliamo che la mente sia partecipe pur restando in disparte, come uno spettatore attore del film che guarda il film compiuto nella sala godendo della vista e delle reazioni circostanti: qui entrano in campo i ricordi e all'inizio della tesi abbiamo parlato di parole talmente vaghe da essere specifiche.

Non serve conoscere chi sta leggendo, eppure sono sicura che mentre leggi queste righe puoi farti tornare alla mente di una di quelle tante volte in cui sei andato in un posto speciale, un posto dove stai bene, quel posto che magari ha fatto parte per tanto tempo del tuo passato, o forse ci sei stato solo una volta, in quella vacanza da solo o magari con qualcuno e stavi talmente bene da non voler tornare alla tua quotidianità.

E' possibile che ti sia venuto in mente un luogo, forse non tutto combacia al cento per cento ma è probabile che quel posto nella tua testa, o forse più di uno, si sia stagliato davanti ai tuoi occhi per un istante o per un tempo più lungo di quel momento.

Ecco la mente ha preso il suo premio e per un po, sol un poco, nota come può cedere il posto, tranquillamente perché sa che il tuo corpo è al sicuro, non ha bisogno più di controllare, solo di affidarsi a te e non serve credere in te stesso, avere fiducia serve solo prendersi il tempo di decidere di godersi quel momento.

Ma prima, saltiamo un istante indietro, tra il sedersi, rilassarsi e lasciare andare la mente, mentre sei presente, e so che forse può essere stancante fare avanti e indietro ma vedrai che poi quel modo inizierà a essere naturale, come tutte quelle cose che hanno un inizio o una routine, tua o di qualcun altro perché già adesso è diventata un abitudine e il tuo cervello già si è adattato, lo nota certo e vede cosa sta succedendo e potresti sospirare, nel non vedere un ritmo preciso ma a volte quella conduzione alla confusione e quell'assenza di preciso ritmo è il respiro della vita ed eccoci qui, al binario nove e tre quarti, l'ingresso della tua forma di consapevolezza più grande: Respira.

Ecco: qualcosa che fai da sempre, ancora da prima di sapere chi sei, è naturale è un qualcosa che non scegli ma che fai e basta, eppure ti dimentichi e quando te ne ricordi, la tua mente *ricorda anche che sei vivo* e forse, non è solo un atto fisiologico, non muovi soltanto l'aria dentro e fuori dal tuo corpo, è quel filo invisibile che riscrivere il modo con il quale abiti il tuo mondo e ciò che ti circonda.

Ogni ispirazione è in qualche modo un dire di sì, ogni espirazione è un *lascia andare* e in mezzo, la tua vita, come respiri in qualche modo *racconta di te*, è un po' come quando si sposta una luce in una stanza, la stanza è sempre quella, cosa cambia, *cambia la tua percezione* perché quel respiro, orienta; orienta e dice dove guardare, dove andare, come sentire e quando lo fai consapevolmente, si *allinea una parte di te che allinea tutto il tuo corpo*.

Hai uno strumento di focus mentale che ti permette di sentire in base a quella modulazione di aria, veloce, superficiale, e forse qualcosa accade, qualcosa che a volte rende il tuo corpo poco sereno o quando invece *fai quel respiro lento, profondo* e poi *metti volontariamente quella pausa* che mette in pausa il tuo sistema e si placa e puoi renderti conto che quando *cambia il tuo ritmo, cambia il tuo stato di coscienza* e mentre forse la tua mente corre il tuo corpo è fisso, è qui e quel respiro ti riporta a casa

Queste sono le fondamenta per il Grounding, il radicamento e puoi farlo solo quando tutto il tuo apparato corporeo *respira consapevolmente*, e in quel respiro *sei ancorato, sei attento*, quando ispiri senti l'aria che forse ti accarezza dentro, e non puoi essere altrove, **sei solo qui e qui è quell'unico posto dove puoi sempre cambiar qualcosa.**

Quindi in quell'intervallo tra i passi, mentre scegli in che posizione mettere quelle mani, sai che i piedi sono ben piantati in terra e durante la respirazione, il ritmo parte proprio da quei piedi, quel sostegno del tuo corpo, quella postura apre un varco, il viso inizia piano piano a distendersi, respiro dopo respiro e lo sguardo inizialmente cambia e si può percepire, mentre *cambia il respiro*, lo senti, *sei più centrato, più chiaro* e siamo solo all'inizio di ciò che accade.

Il focus, prima di quelle scale, va sul respiro, già all'inizio ancora prima di iniziare il tutto, lo hai già visto negli altri esempi, quel respiro aveva già un suo ritmo, quella musica invisibile e quelle persone, ognuno a modo proprio la hanno ascoltata, proprio come sei in grado anche tu di sentire benessere quando ti fermi un momento e prendi fiato, magari dopo un'emozione, un'emozione importante.

La verità è che, nelle tecniche del respiro, dalla coerenza cardiaca alla respirazione quadrata dell'anello della percezione, a quelle pratiche più intense che arrivano all'iperventilare scrollando il corpo, non c'è un controllo, non c'è bisogno di usare per correggere qualcosa: servono a sintonizzarti, perché nessuno è mai sbagliato, come nessuno è mai nato stonato: puoi solo essere fuori tempo, fuori frequenza e un certo tipo di respiro può farti ricordare di te stesso di come sei quando sei accordato.

Quindi abbiamo la percezione di sé nel presente, il respiro, il corpo e quasi è il momento per quelle persone di iniziare a percorrere quelle scale, e forse ancora qualcosa si pone, lì tra il respiro prima di iniziare quel processo se ancora non hai chiuso gli occhi; non sempre le persone trattengono il respiro prima di un tuffo, qualcuno espira fino all'ultima bolla di aria prima di inspirare per godersi

appieno quel momento, per tenere ancora un momento quel controllo che poi sai che puoi abbandonare, e alcune di quelle persone hanno bisogno non di una spinta avanti, ma di essere tirato indietro, come un arco che non può fare altro che tendersi per poi lasciarsi andare e può lasciare andare solo quando prima percepiva la consapevolezza di quella tensione.

Ed ecco che un ultimo passaggio, a volte necessario a volte omissivo, ogni situazione ogni persona ha richiesto una calibrazione diversa, delle persone alle quali ho dedicato tempo e mi hanno donato l'opportunità di lavorare con la loro energia, si fa capolino come una timida margherita in un campo di girasoli, unica a braccia aperte anche nei giorni di pioggia: la Concentrazione.

Il Focus è un elemento importantissimo quando la persona inizialmente deve ancora stabilire quel rapporto con se stessa per entrare facilmente in trance, come è, in maniera naturale e permettere al professionista di fare da guida per rendere quel passaggio il passaggio più logico e la logica mi piace quando mi dà proprio quei risultati che voglio ottenere.

Quindi, a volte è successo che prima di fare chiudere gli occhi, quella persona facesse un'ulteriore cosa, tra lo scegliere di sedersi comodamente, di prepararsi all'idea di fare un viaggio emozionale sicuro, dove può sempre muoversi agevolmente nel tempo e tornare nel presente se qualunque delle parti lo avesse ritenuto necessario.

Dove eravamo ... circa qui...

E mentre ascolti la mia voce, le mie parole forse un sottofondo puoi iniziare a fare sì che il tuo corpo *inizia a trovare quella postura più comoda*, tenendo i tuoi piedi a terra e puoi lasciare che anche quelle braccia, le tue mani trovino quella posizione, quella postura, senza incrociarle, evitando di forzare, o sforzare, in maniera innaturale forse tenendo i palmi rivolti in giù verso il basso, sulle ginocchia, o forse in su, verso l'altro, come in quella posizione, o in quell'altra posizione, forse un mudra, chissà, che già hai tenuto in passato, e *sai che sei comodo e che sei confortevole*, così ora come allora, puoi farlo anche ora.

Prima eravamo circa qui...ecco come sono andata oltre con alcuni di loro.

E puoi prendere ancora un po' di tempo prima di chiudere gli occhi, prima che le palpebre diventino pesanti, pesanti e alcune parti del tuo corpo, forse un po' più calde o più fredde e mentre le noti più noti come anche gli occhi agiscono in quel ritmo, più è facile portare su lo sguardo davanti a te, mentre la tua testa resta immobile, immobile e ferma e il tuo sguardo sale, solo un po', sale un po' più su, solo un altro poco e cerca quel punto, quel punto interessante, qualunque proprio lì, che puoi osservare prima di chiuderli, *rilassati*, come se fosse una cosa veramente importante, importante, forse l'unica importante, che porta in questo momento, e tra pochi secondi quando chiudi gli occhi, ricorda quel punto, come se vedessi loro attraverso, mentre *cambia il respiro e va al giusto ritmo per te* e ispiri ed espiri e mentre ispiri quando espiri dura un po' di più, e ispiri e espiri ancora un po' di più mentre accade tutto il corpo inizia a riequilibrarsi, come l'energia che sale dai piedi, su, su fino alla testa..

Eccoci alle scale, prima di lasciare che la mente conscia dia il passaggio di consegne fidandosi di se stessa, dell'inconscio, in un gesto quasi poetico, come dire "ti vedo, ci sono e mi affido" fedele silenziosa invisibile, che sceglie gli alleati con i quali collaborare anziché osservare da fuori ciò che accade, in quel ritmo frenetico che riserva a volte oggi la vita.

Come funzionano le scale, le scale contano e anche i numeri e associarli insieme crea un binomio che *aiuta il corpo e la mente a rallentare* e quando si *rallenta il ritmo* il respiro cambia e quando *inizia a cambiare il respiro* poi vai sempre più in profondità.

A volte alcune persone scendevano troppo giù, e invece ciò che serve in questa parte del lavoro è avere l'inconscio dalla nostra parte, non dormire anche se talune volte è stato utile suggerire che questo momento di lavoro sia stato utile come una notte di sonno riposante, perché così facendo il corpo traeva buone energie da questo e si preparava ad altre sedute con l'idea che ognuna fosse un beneficio per un sano riposo.

Quindi ho proseguito portando l'attenzione sul corpo e sulla parte terminale del corpo, quei piedi e facendo immaginare la persona di poter osservare se stessa mentre cammina, prima semplicemente con i piedi e poi con tutto il corpo, creandone una dissociazione mentre scendendo numerando quegli scalini a uno a uno a ritroso in modo tale da portare l'idea di un percorso, in su o in giù in base a quello che inconsciamente la persona aveva più facilità a fare per poi di tanto in tanto, creare altre suggestioni.

E proprio da quei piedi, che sono poggiati a terra, che sono le tue radici parte il cammino verso quella consapevolezza, per raggiungere quel centro di te e mentre la mente *porta la tua attenzione prima a quel piede poi a quell'altro*, immagina di percorrere una scala, e puoi farne esperienza, una scala di quel materiale che consoci, di quel colore, e potresti domandarti se forse possono essere un centinaio di gradini, forse più o forse meno, 99, 98, 97, è mi domando se quei numeri appaiono davanti a te, o sono scritti a lettere e poi essere curioso di notarlo, sempre un passo dopo l'altro e quei numeri, passo dopo passo, continua, continuano a discendere, 96, 95, 94 e più scendono i numeri più i passi avanzano, verso quel centro, e potresti notare quel cambio di luce, un odore e a volte quei numeri possono essere consecutivi, 93, 92 a volte fanno un piccolo salto, 90, 88 e chissà quale piede avanza per primo, e poggia sicuro passo dopo passo uno dopo l'altro 87, 86 e forse puoi percepire sempre di più, i particolari, le differenze da prima 80, 85 di nuovo 80 forse 77, 76 sessantasei sempre più dentro di te, più vai avanti più ti sembra di allontanarti e vedere, il tuo corpo, davanti ai tuoi occhi, che *continua a camminare in quella direzione...*

Nella discesa dei numeri *rallenta anche il tono*, la voce si abbassa e quando l'orecchio sente che si *abbassa la voce* le pause si fanno più lunghe *comincia ad andare a quel ritmo* e mentre segue tutto il suo apparato fisiologico *comincia i primi cambiamenti*, così, naturalmente.

Ed eccoci di nuovo, ricapitoliamo i passaggi, *trova la posizione più comoda per te*, puoi iniziare fissando un punto davanti ai tuoi occhi o semplicemente già far sì che *inizia il processo* e chiudi gli occhi, inizia anche il respiro a modificarsi, prima in maniera conscia poi inconscia, e potresti domandarti anche a questo punto la ragione di tutte queste ripetizioni in così poche pagine e ricordare come la curiosità è la prima alleata nella vita, una curiosità sana, quell'atteggiamento che permette alla tuo cervello di scoprire nuove opportunità e quando lo fai, *accedi a risorse* delle quali

non avevi magari conoscenza, e la tua mente crea nuove occasioni e so che *sei una persona attenta*, ho scritto *crea nuove occasioni*, è scritto *trova nuove occasioni*.

Perché ci hai mai pensato, sì e forse un po' nel leggere questo potresti trovare strano questo modo di scrittura così diverso, così straniero sì, lo strano viene dallo straniero, da quelle abitudini diverse che a volte non siamo appunto abituati a vedere, si sa gli esploratori del mondo lo girano e quelli che decidono magari di fermarsi, di dare riparo o ristoro a quelle persone (pensa solamente a chi ha un ristorante, un albergo o anche un semplice bar) e magari fanno quelle richieste un po' particolari come il cappuccino dopo il pranzo o la cena, il ketchup da mettere sopra le lasagne o la maionese sul risotto.

Ecco tutto questo la prima volta *crea un impatto di un certo tipo*, tuttavia più il tuo cervello *continua a calpestare quei terreni diversi* stando in ascolto, magari senza giudizio più *trova nuove scorciatoie* e si sa, quelle scorciatoie risparmiano tempo, e forse quei gusti non sono apprezzabili per te ma quelle persone possono riservare sorprese: il libro va letto anziché giudicato dalla copertina, fino alla fine per poi chiedersi, a fine lettura: **che cosa mi ha dato di utile questo testo?**

Quindi torniamo lì, mentre fai le scale è come sentire una musica fatta di note invisibili, la mente si placa e forse, alcuni pensieri potrebbero fare capolino quindi ciò che ho fatto è di dare la possibilità alla mente conscia, a quei pensieri di esistere ma in un altro luogo, in un'altra forma sotto quella forma di ricordi, di esperienze positive e di benessere che permettono un piccolo distacco, come quando vai a vedere un film, sai che il film che conclude la tua saga favorita sta per essere proiettato nella sala e sei pieno di aspettative, di pensieri, di cose da fare, magari vuoi prendere una bibita o qualcosa da mangiare e scegliere il posto più adatto per te per poi renderti conto che l'unica cosa che conta è l'emozione di goderti il film durante quel momento e allora sei concentrato e lasci andare tutto appena la musica inizia le luci di abbassano e appare il logo di produzione e sai che la magia ha inizio.

Qui abbiamo due diramazioni, farò presente entrambe le strade, una più velocemente l'altra in maniera più approfondita perché, in realtà, più sulla linea di superficie tra conscio e inconscio: lo standard prima di lavorare, soprattutto quando si tratta di lavori di cambiamento, abitudini dissonanti e similari è il permesso della tua parte inconscia, purché ha dato vita alla progressione di un abitudine con l'intenzione positiva di sopravvivenza della persona.

E mentre giungi in quel luogo, lascia che la tua mente conscia raggiunga prima di te quel luogo emotivo, dove *stai bene*, dove *sei tranquillo*, *sei sereno*, forse potresti andare in un ricordo, magari di quella vacanza o di quell'esperienza che hai fatto con qualcuno del quale avevi fiducia, o da solo, non conta quale scegli, lontano nel tempo o forse poco tempo ciò che conta è come stai, come sei quando sei, quando sei lì..

Vedi la persona che *inizia a rilassare il volto*, o *cambia il respiro* e tanti piccoli segnali che mostrano che sta iniziando quel sogno senza sogni che *addormenta la mente conscia*, per il tempo necessario per questo lavoro e così ho potuto portare a fare emergere quella parte inconscia per avere il consenso al lavoro e iniziare a fare emergere ciò che era necessario; in alcuni casi, con un approfondimento fisico, (previo consenso della persona in fase di pretalk) prendendo magari il braccio e facendolo ricadere leggermente approfondendone la trance (e vai 2 volte, 5 volte più in profondità) fino a quel livello che sentivo in linea per entrambi.

Questa parte è molto importante, essere entrambi in linea, sulla stessa lunghezza d'onda, perché specie all'inizio mi è capitato di fare emergere troppo velocemente qualcuno dallo stato e non dandogli il giusto tempo per prendere le risorse o cercare quell'informazione, è successo, a volte anche nella palestra dei corsi, con alcuni colleghi che stimavo particolarmente per i quali avrei voluto dare il mille per cento e invece, proprio lì è successo, non ero in linea io per prima e i miei pensieri tenevano occupata la mente.

E levati da mezzo quei pensieri, ecco che la persona è nel giusto stato per iniziare a varcare quel confine, *passa quel ponte tra conscio e inconscio*, la parte più genuina che emerge attraverso se stesso in quel luogo sicuro dove la mente *inizia a ricordare ciò che vuoi cambiare*; anche qui, ricordare perché nella vita tutti abbiamo fatto esperienza generalizzata di tutto quindi dobbiamo solo ricordarne la sensazione per accedere a quello stesso stato e poi, lavorare in quel mood.

Mi rammento qualche tempo fa a un corso di crescita personale in una location dove vado spesso, scherzando con una persona in confidenza, mentre ci alzavamo da tavola e avevo proposto una cosa da fare, gli ho battuto la spalla e detto una frase che subito ha ovviamente riconosciuto come pattern ipnotico e mi ha canzonato “vuoi ipnotizzarmi?” e io, che in passato lo avevo già fatto, ho colto l'occasione e gli ho semplicemente detto se si ricordava di una frase detta in passato proprio in quel posto: “Ricorda solo ciò che ti serve ricordare e dimentica ciò che non è necessario o che non è *abbastanza* importante” toccandogliela.

In un piccolo ritardo la sua mente ha iniziato quel processo e inizialmente, e mi ha detto, “no, non lo hai fatto con me ” e io ho risposto “appunto” con un sorriso, insinuando quel sottile dubbio nella sua mente che ha iniziato a rosicchiare come un piccolo tarlo il paletto del tavolo che regge quella convinzione dove, se fosse successo davvero è non lo ricorda, che cosa non era *abbastanza* importante, il dialogo stesso forse ma, se invece fosse una bugia, in qualche modo stava succedendo in quel momento (diventava quel famoso truismo perché accadeva in quell'istante) quindi funzionava comunque; è questo il bello delle forme ipnotiche fatte con creatività, quei puntini si uniscono anche in una vita lunga il tempo di vivere e tutto vale in quel gioco, se fatto quando sei in linea e poco conta se una cosa è vera o non è vera, conta il ragionamento dietro di essa.

Quindi riassumendo la prima diramazione va a sollevare la parte conscia dall'incarico di sentinella per permettere alla parte conscia di lavorare; questo in casi appunto specifici tuttavia qui ci occupiamo dell'altra strada quella che permette alla parte conscia di essere pronta alla risposta, per cedere dopo il passo all'altra parte.

.....90,88 e chissà quale piede *avanza* per primo, e *poggia sicuro passo dopo passo* uno dopo l'altro 87 86 e forse puoi percepire sempre di più, i particolari, le differenze da prima 80 85 di nuovo 80 forse 77 76 sessantasei sempre più dentro di te, più. *vai avanti* più ti sembra di allontanarti e vedere, il tuo corpo, davanti ai tuoi occhi, che *continua a camminare in quella direzione*..... e quei numeri possono forse anche essere diversi, scritti come lettere, come parole o suoni e, quando arriverò allo zero, sarai lì, in quel giusto livello, alla tua destinazione, e forse potresti già sentirlo prima, magari a qualche numero diverso da quello ma in quella parola, in quello zero, ci sono tutti quei numeri insieme uno sopra l'altro, il centro di te.

Il conteggio *continua un numero dopo l'altro* e in quel punto esatto dove la persona si sente già arrivata, forse prima dello zero o nel suggerimento che sia lo zero il punto zero, ho lasciato che

quella parte prenda voce, facendola sedere accanto alla parte inconscia, anche se solo apparentemente perché era già la superficie del mare che si increspava, non serviva andare tanto in profondità per far loro navigare e godere il viaggio e qui, conta più di tutto perché è la mente che *prepara il viaggio di ricerca nella realtà*.

E adesso che quelle scale continuano, puoi intravedere dove ti portano, sul fondo di esse quella porta esattamente di quel colore e materiale, e sei consapevole che, arrivato in quel centro il tuo obiettivo mette a fuoco la possibilità di aprirla, perché sai come si fa, e forse non serve una chiave o forse è già aperta, ciò che non sai ancora è che quella porta porta ad un luogo speciale: quello delle mille opportunità delle infinite possibilità come quel genio presente, capace di esaudire, uno alla volta, tutti, tutti i tuoi desideri, grandi e piccoli attraverso le tue parole e la tua intenzione a varcarla.

Quindi il primo incontro con gli archetipi avviene con l'idea collettiva del Mago, quel genio che rappresenta e incarna quella capacità che *sei in grado di trasformarti*, che puoi creare nuove realtà attraverso la nuove strutture mentali che sviluppi e scegliendo quali credenze adottare che siano più funzionali con i desideri che nel tempo scaturiscono dalla tua esperienza con il mondo esterno.

Prendiamoci un momento, avendo usato archetipi diversi diventava impensabile trattarli tutti, quindi porto questo come esempio generalizzato del custode della strada: il mago è quella parte che *va oltre l'apparenza* che mentre *utilizza la creatività, allena l'intuizione* realizzando ciò che desidera paradossalmente, incarnando la capacità di radicarsi mantenendo i piedi per terra. Un buon esempio reale può essere Nikola Tesla (la mia prima guida emersa in questo lavoro lavorando con il mago, ndr) un innovatore creativo ma anche pratico.

Al di là di quella porta troverai un ambiente, un ambiente salutare, dove con un cenno della mano ti viene incontro la tua guida, quella parte di te che ti mostra ciò di cui hai bisogno e ti da un regalo, una parte del suo tempo con il quale potrai lavorare per trovare un simbolo speciale, che farà sì che tu possa fidarti di più del tuo istinto per trovare occasioni e opportunità, proprio nella tua realtà quotidiana.

Qui le persone iniziano il processo di riconoscimento attraverso le loro idee e i loro ricordi di un concetto idea pensiero che prende forma nella mente in uno stereotipo: c'è chi mi ha raccontato di avere visto dei piedi scalzi e salendo una tunica con dei finimenti d'oro e averlo interpretato come un antico filosofo, un altro ha visto un uomo anziano con un mantello e cappuccio colore blu scuro e un cappello a punta, tipico dei maghi nelle fiabe, un altro, un amante della festa di san patrizio, ha visto un piccolo ometto tutto vestito di verde con un trifoglio in mano (il simbolo del Leprecano, folletto irlandese che possiede una pentola di monete d'oro).

Buona parte di questi esempi portano l'idea che ci sta dietro di volere abbondanza, sotto forma di denaro, o di avere il potere di creare con le parole, come facevano i filosofi o creare attraverso la saggezza (saggi e maghi spesso viaggiano di pari passo il primo con la ricerca della verità il secondo, forse, più con la manipolazione costruttiva di essa)

Facciamo un altro passo indietro che ci fa andare avanti, quasi verso la fine, e fare emergere l'opportunità dell'occasione nel lavoro con gli archetipi: prima che la persona entra in quello stato, prima che attraversa mentalmente la scala o le scale, ancora prima di sedersi quando il lavoro è quello su archetipi e simboli, *inizia con una scelta*:

Alla persona viene fornito una serie di oggetti che servono per lavorare con l'inconscio: se online, gessi colorati e colori a cera, fogli bianchi e neri: se dal vivo, anche matite colorate e pennarelli questo perché mi piace avere il controllo e la certezza che con ogni strumento che viene dato *sei sempre al sicuro*.

Prima di iniziare chiedo alla persona di avere accesso a portata di mano quegli oggetti in modo tale da poterli utilizzare: il ruolo della guida è supportare con la sua presenza e quello che ho chiesto è immaginare che quella guida ti sia accanto, il punto non è ascoltare un suggerimento, non è affidarsi alla guida di "qualcun altro" ma percepire che quella parte è lì, può suggerire sì, può aiutarti, sì puoi persino sentire che sta sollevando e muovendo la tua mano ma *sei sempre tu che decidi cosa fare*.

Questa è la parte più importante, evita di responsabilizzarla nelle tue scelte, quella parte va ascoltata, senza giudizio puoi percepire a livello corporeo cosa senti e così la tua mente *impara ad ascoltare*, quelle parti ed è un allenamento importante più ti rendi conto che sei responsabile di qualcosa, meno dai carico a ciò che sta intorno, positivo o negativo e senti un controllo maggiore di quello che altrimenti sarebbe.

Quello che ti chiedo di fare, ora che sei nel giusto allineamento, in questa fase intermedia tra reale e immaginato immaginato dell'immaginario della tua mente, lascia che quella tua mano avvicini quello strumento per scrivere, e poco conta quale sia, poco importa la forma o il colore, inizia tenendolo muovendolo tra le dita, non devi forzare nulla non si tratta di fare si tratta di sentire: sai, che il tuo cervello attiva una serie di operazioni specifiche che permettono al tuo corpo di compiere azioni: alcune sono volontarie, altre involontarie e altre ancora, invece inconsce e mano a mano che quella mano fa un movimento, mi chiedo quale può quel simbolo che sta per emergere e so che sarai curioso anche tu di fare questa scoperta.

Le persone selezionate con le quali ho fatto questo lavoro hanno detto che alcuni hanno visto un oggetto, altri scritto qualcosa, c'è chi, come me, continua a fare gli stessi simboli nell'aria fino a che, abbassando la mano, non hanno iniziato a formare qualcosa che ha preso forma, lentamente, preparando il terreno alla pratica, al cuore pulsante che fa vivere tutto questo, la ricerca di quell'oggetto nella realtà è le sue implicazioni.

Quando la tua mente *allena il sentire*, cambiano alcune credenze e quando la mente *cambia credenze cambia quella sicurezza con la quale ti approcci a qualcosa*; cose che prima pensavi di non poter fare, diventano più semplici e altre che invece nemmeno ti interessavano diventano strumenti utili che puoi utilizzare quando più e potresti chiederti come tutto questo ti aiuta a migliorare la tua vita e la risposta, semplicemente è che più ti concentri su qualcosa che inizi a fare, più la fai meglio e meno ti soffermi su quei difetti più risulta facile che *stai bene* quando hai finito e **il benessere, nel presente, è la sola cosa che conta.**

Andiamo per ordine: abbiamo detto che quando formuli un'idea, una credenza o anche hai solo un intuizione, la tua mente *cerca conferme nel mondo esterno*, processo che invece di essere neutrale come si potrebbe pensare è influenzato non solo dalle tue credenze ma anche da strutture mentali che viaggiano a loro supporto di pari passo per confermare (raramente per confutare) quanto la struttura mentale ha creato; hai mai pensato a come in un contesto ipnotico quei meccanismi

possono essere amplificati, rendendo la realtà dei soggetti molto più malleabile rispetto a prima attraverso quelle immagini mentali create attraverso il linguaggio e il contesto suggestivo.

Nello specifico attraverso i bias cognitivi come ricerca di qualcosa uso simbolo e la nostra percezione di esso: possono essercene più di uno ma solo uno è quel primo che ti fa sentire che è ciò che cerchi, eppure ti vengono mostrati più simboli simili, in contesti diversi a dimostrazione che puoi sempre scegliere e ascoltarti per fare sì che quella scelta sia la migliore, per te.

E qui veniamo al punto di uscita, ho tagliato anche nelle induzioni alcune parti, sintetizzando il processo va all'incontrario e porta le persone a uscire dallo stato, ricordare ciò che serve e dimenticando ciò che non è utile, per poi ricevere dopo quella fase l'ultimo compito da fare.

E ora che hai poggiato quello strumento, puoi fare un sospiro di sollievo, così e permetterti quella consapevolezza che tutte le parti di te hanno fatto insieme un ottimo lavoro e ora puoi riprendere i tuoi passi e quelle scale per andare alla via di uscita, come chi lascia dietro le spalle un labirinto che gli ha permesso di trovare ciò che cercava e finalmente, ottenere quella libertà tanto voluta e quei passi possono andare a quella velocità come aumentano quei numeri da uno a venti, quei venti che soffiavano le vele della tua nave che salpa per un mare di nuove opportunità... e lascia che il tuo inconscio possa trarre memoria in tutto questo solo di ciò che in questo momento utile per te, non serve ricordare tutto serve che *chiudi quelle porte aperte*, uno, due, sempre con il tuo ritmo puoi iniziare a riemergere nello spazio tempo, tre quattro, tranquillamente con mente serena, come quel cielo dopo che ha scaricato la pioggia, cinque, *sei sempre più allineato* con te stesso, sempre più avvolto in quella sensazione di benessere, sette, otto, nove, pronto a riemergere e più salgono in numeri, più la tua mente alimenta la consapevolezza del tuo corpo fisico, dieci....

E siamo alle fasi finali dove la persona esce dallo stato e la parte conscia prende parola, dando un feedback di come si sente e di cosa prova o pensa, qui risulta importante appunto la simbologia, di solito il labirinto che da validità sia all'idea di un passaggio da qualcosa di intricato a qualcosa di più semplice, che da una sorta di completamento di un ciclo di elaborazione, per integrare ciò che poi verrà riutilizzato nel futuro, attraverso il sospiro di sollievo come finale di uno sforzo, e lasciando all'inconscio il compito di decidere cosa ricordare e cosa invece dimenticare c'è quel rafforzamento di come l'inconscio è un alleato e le metafore come la nave danno la fiducia nel futuro come opportunità.

Undici, e con quel numero, puoi sentire sempre di più alcune parti del corpo, e percepire che si sta risvegliando dolcemente, e con il dodici, magari quella luce che filtra tra le palpebre o quei rumori, tredici che porta un senso di stabilità nella tua colonna, come se ogni vertebra si allineasse a calma e precisione, quattordici e più ci fai caso più senti che si alza quel volume, poi il quindici, e mi chiedo quale altra parte si è allacciata al presente, come la mia voce, che cambia e si fa un po' più sonora, sedici, e puoi iniziare a muovere i piedi, al giusto ritmo, o le mani prima, e *riscopri di nuovo i confini del tuo spazio*, al diciassette, la tua attenzione è pienamente in te stesso nella realtà fisica, nell'ora e nel qui, diciotto *integra tutte le risorse che finora hai cercato e vissuto*, diciannove, sei qui, hai fatto tanto quanto necessario, e, venti, sei sveglio pronto e curioso di ciò che la vita riserva di bello per te.

La chiusura da ai numeri una valenza di equivalenza complessa per riprendere le redini del tempo, dove ogni numero viene associato a quella specifica valenza che porta (soprattutto nelle meditazioni guidate) a usare i numeri come ancore somatiche positive e l'utilizzo delle presupposizioni porta ancoraggi positivi anche nello spazio tempo (curioso di ciò che la vita riserva di bello, quindi c'è qualcosa di bello, *presta attenzione a cosa è*) i comandi ovviamente danno le istruzioni (integra le risorse che hai cercato e vissuto, implicitamente le hai trovate)

Un ultimo pezzo riguarda la chiusura e gli homework, da coach e ipnotista serve appunto fare emergere l'obiettivo, anche se in situazioni come queste può essere questione di giorni, settimane o di un tempo diverso, quello del nostro allineamento:quindi faccio fare alle persone un atto pratico, in parte logico in parte illogico, per sigillare il lavoro svolto.

CONCLUSIONI

Nel caso specifico, la tesi si basa sul trovare nella realtà un simbolo e per rafforzare questa pratica di ricerca, quello che chiedo è di scrivere su un foglio quello che è emerso e di immaginare, da quella stanza delle infinite opportunità, di fare arrivare quell'oggetto proprio da quella realtà dove il nostro doppio del multiverso non solo lo possiede, ma lo utilizza al meglio di tutte le risorse che ha come trampolino per sentirsi stabile e sicuro e per fare questo, prima di andare a dormire suggerisco di mettere il foglio dentro una busta con scritto "ciò che è qui dentro è realtà" e metterlo sotto la federa, prima di addormentarsi di toccarlo e di pensare a tutto ciò che sta per arrivare ricordando la scritta "ciò che è qui dentro è realtà".

Questo accade perché la sera, prima di addormentarti, mentre tocchi con la mano la federa e senti che quel foglio è lì, è reale puoi renderti conto che è un dato di fatto, quindi in un qualche modo sai che è lì, te lo ricordi, se di notte ti svegli e ti muovi potresti notarlo e sentirlo e ti ricordi che esiste.

Ai tempi di questa tesi solo alcune persone hanno iniziato questo processo, e finora i risultati sono stati solidi per acquistare beni, un viaggio regalato, una ristrutturazione e i fondi per un corso; questi sono solo i granelli di sabbia del deserto che nasconde la bellezza delle piramidi, solo chi ha voglia di percorrerlo può notare quella bellezza e credere, crescendo attraverso miraggi e sfide, che la vita diventa più facile quando si *allinea mente e corpo, respiro e cuore, conscio e inconscio* e l'ipnosi è uno strumento che fa da bussola per la navigazione della nostra coscienza, come cammelli nel deserto.

Credo che le persone coinvolte abbiano scelto di approcciarsi a tutto questo perché ciò che è stato fatto prima è proprio preparare quel terreno da coltivare e quindi hanno avuto la sensazione che potrebbe esserci una strada alternativa più che qualcosa che non facevano correttamente e credo sia un buon punto di partenza quando ti rendi conto che in realtà ovunque tu sei, qualunque cosa fai tu ti porti dietro il tuo zaino invisibile fatto di convinzioni e di sicurezze che forse possono essere messe in discussione solo nel momento in cui farlo diventa necessario per un salto di qualità che vuoi fare.

Questa tesi è scritta per un progetto di crescita, sia per le persone che amano questa materia e sono capaci di comprenderne le sfumature sia per chi vuol iniziare un percorso di consapevolezza: una volta che la mente trova quel primo risultato attraverso questi metodi diventa desiderosa e vuole sempre di più. Credo che nella vita siamo tutti esseri umani, per me fermarmi fare autoipnosi e lavorare su di me ha aperto porte di un cambiamento che mai avrei ritenuto possibile.ì

Sono sempre stata amante della psicologia e a oggi questo è il mio modo di ringraziare per ciò che ho anziché per ciò che non ho portato a termine e negli anni sarà un piacere sfogliare queste pagine e ricordare da dove ho iniziato, chi ero e ciò che ho fatto per portare me stessa alla forma psico emozionale migliore per vivere il benessere di questa vita e conto di poter aiutare altre persone a fare altrettanto grazie a quegli strumenti come questi con i quali **puoi sempre fare la differenza diventando valore aggiunto.**

Anche questa storia è una storia nella storia: la abbiamo vissuta assieme e spero di averti dato l'opportunità di sapere che puoi sempre acquisire quegli strumenti attraverso professionisti del cambiamento che sono in grado di supportare e di dare energia a tanti progetti come questo, la storia infinita dell'Umanità ha un senso quando la osservi da entrambi i poli: dall'interno vivendola tua e dall'esterno attraverso gli altri.

Ti parlerò di alcune di queste persone: vengono da contesti diversi, realtà diverse come te che stai leggendo con uno scopo comune: quello di migliorare la propria vita, magari il rapporto familiare o la vocativo o quel benessere che ci coinvolge ad un livello più generale, nella quotidianità e ricorda sempre che l'interazione con qualunque altro essere umano genera un cambiamento di focus in chi hai davanti quindi *presta sempre attenzione a ciò che dici e a come lo dici*.

Queste persone si sono rapportate a me e le ho aiutate attraverso vari supporti e livelli di ipnosi, la maggior parte di tipo conversazionale o di linguaggio Eriksoniano, alcuni con ipnosi più dirette come quella per smettere di fumare,

Credo che, in fondo, ciò che deve salire in superficie di questo lavoro sia di restituire alle persone coinvolte la possibilità di scegliere: puoi sempre scegliere come vedere, puoi scegliere cosa *sei pronto ad ascoltare*, *scegli in cosa credere* e, soprattutto, riconosci che *sei protagonista del teatro della vita* anziché spettatore passivo del mondo, *sei co-autore attivo della tua esperienza* e, ogni scelta di senso, ogni parola, ogni gesto, ogni intenzione può orientare il flusso degli eventi.

L'intero lavoro svolto in questa tesi è un inno alla possibilità, a quelle possibilità che puoi costruire una realtà più allineata, più vibrante, più autentica in un lavoro che unisce scienza e arte, tecnica e intuizione, psicologia e perché no, poesia in quanto quel cambiamento non è mai solo cognitivo: è un'esperienza mista; nel corso delle varie sessioni, le persone incontrate hanno portato in scena una varietà infinita di simboli: un oggetto ritrovato, uno creato, un nome che compare all'improvviso, un sogno di qualcuno, una canzone e sono tutti segnali che simboleggiano quei frammenti di una trama più grande che, se ascoltata, può orientare, guidare, illuminare e *unisci i puntini*.

Ma questo non accade da solo, accade quando *sei pronto a vedere*, accade quando si smette di cercare conferme e si *comincia a cercare risonanza*, accade quando si *accetta che la realtà è uno specchio* e come tale, riflette non solo ciò che siamo, ma ciò che sei disposto a vedere.

Ecco il senso più profondo di questo lavoro: rendere visibile l'invisibile, magari dare voce al silenzio di una parte di te, restituirti qualcosa che ti eri dimenticato di averne o semplicemente, accompagnare, anziché dirigere, forse suggerire, senza imporre o, più semplicemente, illuminare, anziché abbagliare.