

Cultura spettacoli

Guarigioni fulminee, terapie in un'ora: ecco cos'è l'«NLP», l'ultima tecnica psicologica cui si affideranno gli atleti USA per essere primi a Los Angeles

Come essere felici e vincere le Olimpiadi



ROMA — Uno di loro, poco prima dei Giochi, si ritirerà con parte del team olimpico Usa per un'ultima messa a punto. Compito: cercare di ottenere il massimo risultato in ogni prestazione degli atleti. Mezzo: un brevissimo, ma sembra molto efficace, training psicologico. Esempio: Alberto Salazar, il fondista-maratoneta. «Non è mai soddisfatto di una corsa nella sua totalità. In alcune rende al massimo in partenza e nella prima parte. In altre, nella parte centrale. In altre, infine, nello scatto finale. Cercheremo di fargli rivivere, con una particolare tecnica, le prestazioni migliori che lui ha ottenuto nella sua carriera. Quando sarà a Los Angeles la sua mente e il suo corpo se la ricorderanno e metteranno insieme la massima corsa che Salazar abbia mai corso».

«Loro» sono la «Società di programmazione neurolinguistica», siglata di solito come «NLP», un piccolo gruppo — quindici in tutto — di studiosi fondato da pochi anni, ma con alle spalle già molte affermazioni. Il loro campo è di difficile definizione. Non è solo lo sport; non è solo la

psicologia teorica, non sono solo le terapie. Ma è, per esempio, anche il mondo degli affari, al quale vendono le loro ben retribuite consulenze. E a questo scopo hanno creato un Institute of Business Excellence, al cui consiglio si rivolgono, tanto per fare dei nomi, IBM, l'American Express, gli uffici delle Nazioni Unite.

Il loro campo, si potrebbe dire, è l'efficienza. Meglio: il successo. Vale a dire: indurre negli individui comportamenti adeguati ai loro desideri. Sono sempre ragguardevoli? La risposta è imprecisa, ma si può dire che gli ottimismo «Sempre». Non esiste situazione di dolore che non possa essere modificata. Nato dieci anni fa a Santa Cruz, da un gruppo di amici, fra cui un matematico e un linguista, John Grinder e Richard Bandler, le sue origini culturali sono da ricercarsi nella linguistica di Chomsky, nelle tecniche di Milton Erickson, nella psicologia della Gestalt, e nei risultati del Mental Research Institute di Palo Alto (Gregory Bateson, o i Paul Watzlawick, John Weick, Richard Fisch), dai quali sono usciti libri come «Pragmatica della comuni-

cazione» e «Change». «Change», cambia, sembra essere la parola d'ordine del NLP. Che si concretizza in terapie fulminee, che qualche volta si riducono ad una sola seduta. È evidente che siamo all'interno di una scuola assolutamente pragmatica e comportamentista: ma in America la parola comportamentismo non è una parolaccia.

Alcuni trainer della società sono ora venuti in Italia, a Roma, per divulgare le loro tecniche. Si tratta del loro primo pellegrinaggio europeo. E i loro corsi, a costi proibitivi, sono stati molto richiesti. È in quest'occasione che incontriamo tre di loro: Thomas Grinder, fratello di John, co-direttore dell'Institute of Business Excellence e trainer degli atleti americani; e gli psicologi Philip e Norma Barretta.

Dalla vostra scuola è uscito un libro che si chiama «Struttura della magia». «Curate» la gente in un'ora. C'è chi dice che siete dei maghi.

No, la programmazione neurolinguistica — dice Norma Barretta — non è una magia. È soprattutto una tecnica, che aiuta le persone a cambiare velocemente

te il loro comportamento. Per esempio: se un bambino fa pipì a letto, e i genitori hanno speso milioni in sedute dagli specialisti o dagli analisti classici, noi possiamo farlo smettere in poco tempo.

Come? Intanto senza chiederci perché fa pipì a letto. Ma intervenendo solo sul meccanismo. Adoperando ad esempio metafore adatte, suggestioni. O comandi nascosti che bloccano il comportamento. Per esempio: nel caso del bambino il suo problema è che non trattiene l'acqua. Giusto? Dunque potrebbe essere utile la metafora del cammello, che trattiene l'acqua durante il viaggio, da un'oasi all'altra. Il viaggio è la notte, l'oasi il risveglio, l'esempio il cammello, la parola forte trattenere. E come una parabola...

E sembra fin troppo semplice...

Ma a questa uniamo altre tecniche — interviste Philip Barretta — come, ad esempio, quella dell'ancoraggio. Cerchiamo cioè di ancorare l'individuo a vissuti o a immagini positive. Se ha un problema, gli facciamo ricordare un momento della

sua vita in cui ne risolse uno uguale, o simile. E se non lo ha mai fatto, gli chiediamo di immaginare come potrebbe risolverlo. Gli chiediamo di sentirsi in quella situazione, di viverla in tutti i suoi particolari, esattamente. E se non ci riesce, gli chiediamo di pensare ad una persona, ad un modello esterno che sarebbe in grado di affrontare il problema. E di immedesimarsi in lui. C'è sempre un appiglio a cui la sua mente può aggrapparsi per uscire dal vicolo cieco in cui finisce. Ecco: mentre il paziente immagina la soluzione al suo problema, noi lo tocchiamo lievemente quasi inavvertitamente in un punto del suo corpo: un braccio, una mano, una spalla, una gamba. Lui non lo sa, ma stiamo mettendo un'ancora. E a che cosa serve quest'ancora?

Se il paziente in un futuro ritornerà quel punto, rivivrà, fisiologicamente — e questo è importante — la sensazione vincente che aveva immaginato nell'incontro con noi. Potrà anche non ricordarsi ciò che ha detto e ciò che si è figurato. Ma avrà ugualmente le stesse reazioni, che lo metteranno in grado di superare il suo handi-

Il maratoneta americano Alberto Salazar, e in basso, la fondista Mary Decker: entrambi saranno sottoposti ad alcune sedute con gli specialisti del «NLP», subito prima delle Olimpiadi. A sinistra: il simbolo dei Giochi di Los Angeles

Blake Edwards farà «Mickey and Maude» con Dudley Moore

HOLLYWOOD — Il regista americano Blake Edwards ha scelto Dudley Moore, che aveva diretto cinque anni fa in «10», per interpretare il suo nuovo film, il 42° della sua carriera, che si intitola «Mickey and Maude». In «Mickey and Maude» Moore — noto anche per la sua interpretazione di «Arturo» e ultimamente di «Un'adorabile infedele» con Nastassia Kinski — interpreta la parte di un giornalista che desidera diventare padre e che viene ampiamente soddisfatto da moglie e amante che gli danno contemporaneamente un figlio per uno. Edwards stava in realtà girando «Kansas City Blues» con Clint Eastwood e Burt Reynolds, ma le riprese del film sono state bruscamente interrotte qualche settimana fa a causa di un mal di testa precisate «divergenze artistiche».

Muore storico brasiliano Pedro Nava

RIO DE JANEIRO — Lottante Pedro Nava, il più autorevole storico brasiliano, si è tolto la vita sparandosi un colpo di pistola alla tempia destra accanto a un albero. Il cadavere e l'arma sono stati scoperti ieri mattina. La polizia non ha dubbi: la posizione del corpo, l'assenza di tracce di violenza e la presenza di polvere da sparo sulla mano destra dello storico; tutto indica che si è trattato di un suicidio. Il nipote Joaquim Nava ha invece manifestato delle perplessità sulla tragica fine dello scrittore.

cap automaticamente. Dunque è un condizionamento.

Un modo rapido di ottenere un risultato efficiente. D'altronde lo sottolinea — dice Philip Barretta — l'NLP non è una terapia, ma una tecnica. La possono usare tutti. La possono usare anche i frequentatori. Naturalmente non sono come farebbero a conservare tanti pazienti per dieci anni in terapie con quattro sedute a settimana, che costano fior di quattrini. E voi dite che basta immaginare di risolvere un problema per averlo risolto?

Certo. Questo è stato dimostrato scientificamente. Quando la mente pensa di trovarsi in una situazione, i modelli linguistici e comportamentali cambiano il chimismo cerebrale e si modifica anche la fisiologia. Così è come se l'avventura fosse stata vissuta realmente. Da qui a realizzarla il passo è breve. Per questo ai pazienti che dicono: «Io non posso» noi rispondiamo: «hai scelto di non potere». Non c'è nessuna limite alla mente. La miglior farmacia per tutto, diciamo sempre, è proprio qui, fra le due orecchie.

Facciamo un esempio: viene da voi un depresso...

Non esistono i «depressi», — precisa Norma — questa è una generalizzazione, e noi rifuggiamo dalle categorie.

Va bene: viene da voi uno che dice di essere sempre molto depresso.

E noi gli chiederemo di essere un po' specifico. Di dire quando è davvero depresso, e che cosa lo deprime: se sono le frustrazioni, se sono le delusioni, o altro. E se sono le ragazze: quali ragazze e cosa fa. Insomma: usiamo la tecnica dell'ingrandimento, restringiamo sempre più l'ambito della sua depressione, la rendiamo reale, concreta, e la togliamo dall'astratto livello della meta-malattia. Se potrà cambiare comportamento in una cosa, potrà modificare anche il resto. E se saprà restare con le spalle dritte, avrà già fatto un passo avanti.

Insomma, tutto il segreto è saper comportarsi!

In un certo senso si — spiega Thomas Grinder — La scienza ha scoperto che la maggior percentuale della comunicazione umana non si basa sulle parole, ma sul comportamento. C'è chi dice anzi che il linguaggio verbale conta solo per il 7%. Contano invece le posizioni, che uno assume, i suoi gesti, i

suo sguardo, tutto il suo complesso fisico. Noi, ad esempio, abbiamo fatto un attento studio sulla grammatica degli sguardi. E ora sappiamo, ad esempio, che se una persona cerca di ricordare rivolge gli occhi in alto a sinistra, o se cerca di visualizzare qualcosa in alto a destra, e se vuole rammentarsi una sensazione, in basso a destra.

Una volta si diceva leggere negli occhi...

Sì. Solo che noi sappiamo che questa «grammatica degli sguardi» è universale, e vale per tutte le razze della terra, tranne alcune eccezioni. Il che non ci permette di sapere «che cosa» l'altro sta pensando, ma «come» sta pensando.

E questo come aiuta il vostro metodo?

Naturalmente — dice Philip — la conoscenza di questi meccanismi ci aiuta a metterci in una comunicazione reale, sostanziale, con il nostro paziente. Anche assumendo le sue stesse posizioni fisiche. Fargli da «specchio», come diciamo noi, serve molto. Tutto questo collabora ad entrare in un rapporto inconscio con lui. E può aiutare molto anche un venditore che deve vendere un prodotto, o un diplomatico che deve concludere un difficile negoziato.

Voi dite che il vostro è un metodo, e che noi sappiamo contenuti. Che anche le vostre terapie, dunque, potrebbero svolgersi senza contenuti. Questo pone, almeno ad un europeo, immediatamente un problema morale. Facciamo finta che da voi venga un uomo che vuole uccidere la moglie. Ma vi dice che ha una resistenza a farlo. Questo lo rende infelice, e chiede il vostro aiuto.

Mah, noi crediamo che ci sia sempre un elemento positivo in ogni comportamento o desiderio umano. Anche nel desiderio di uccidere una moglie. Il punto è scoprirlo e trasformarlo. Ecco, in questo caso potremmo fare un patto con lui: lei non uccide sua moglie finché dura la terapia. Nel frattempo lo aiuteremo a far venire in galla quanto di buono c'è nel suo desiderio di liberarsi della moglie. Magari alla fine basta un divorzio. Vede, gli uomini, di solito, sono sempre un po' di «cattolici» che non vogliono, che non desiderano. Ma in realtà soffrono spesso perché non hanno uno scopo. Quando finalmente si impegnano a realizzarlo, allora guariscono.

Gregorio Botta

«I volti di Eros», è l'ultimo saggio di Luca Canali che, attraverso la scrittura, racconta il suo viaggio nella malattia nervosa e la conclusione di quell'itinerario

A ogni poeta il suo inferno

Sono trascorsi circa vent'anni da quando il filologo e latinista Luca Canali, traduttore impeccabile quanto modernamente inquieto e interprete appassionato dei padri antichi, uscendo dal cerchio degli studi classici, coltivati con merito successo dentro e fuori l'istituzione accademica, ha rivelato la propria vocazione (fino allora praticamente clandestina) di poeta e narratore con la Resistenza impura, un titolo suggestivo per uno «zibaldone» nel quale i versi si alternano alle pagine autobiografiche, le traduzioni alle pagine saggistiche. Un libro solo apparentemente composito, in realtà saldamente unitario per l'assidua presenza dello scrittore che coraggiosamente denunciava, nella lacerazione drammatica fra privato e pubblico, sentimento e ideologia, cultura e politica, la «impurità» della condizione umana.

Quell'esordio di narratore e di poeta qui si ricorda in

presenza dell'ultimo libro di Canali, I volti di Eros (Roma, Editori Riuniti, 1984) — che raccoglie una serie di saggi sugli autori del nostro: Catullo, Lucrezio, Cesare, Virgilio, Giovenale, Petronio — proprio perché in queste pagine, che pur tengono al genere saggistico, e nel leitmotiv che le attraversa (la fenomenologia dell'eros come «passione creativa» nelle opere dei sei grandi scrittori), non sembra arbitrario rintracciare, insieme alla conferma del talento del critico e del prozatore, la metafora di scrittore alla ricerca di un senso della vita da sempre smarrito.

Nelle poesie, infatti, e più nel dittico di romanzi molto più generici, il sorriso di Giulia (1980) e Autobiografia di un baro (1984), Canali racconta la propria vicenda di intellettuale, di comunista, di funzionario di partito, di marito, di genitore — una vita prima di avvenimenti eccezionali, ove si escluda la partecipazione alla Resi-



Luca Canali. In alto Dante e Virgilio in un'illustrazione di Dors

stenza — da un osservatorio specialissimo, quello della malattia nervosa, che ad un certo punto sembrava potesse sopraffarlo, cancellandolo dal mondo del vivente.

Ed è proprio costringendosi a rivedere impietosamente la propria esistenza allo specchio nero della malattia, cercando dolorosamente di raccogliere e ordinare sulla pagina i frammenti della propria vita, per intervalla insanica, come l'amato Lucrezio, che Canali, riconoscendo ed accettando i limiti della condizione di intellettuale («Ho il vizio di scrivere, ma non / la virtù di vivere», come si legge in una poesia dell'80) offre un esempio davvero singolare di come la memoria autobiografica possa superare i confini del privato per divenire occasione di un difficile confronto con la storia di ieri e la cronaca di oggi, misura del disagio di una generazione, appunto quella che arrivò sui vent'anni alla prova del fuoco della Resistenza. Dal fondo della malattia egli scopre l'autenticità della propria situazione di uomo e intellettuale ultima alla lunga degli inganni propri e altrui (come si legge ancora in versi recenti: «Non sono mai stato / felice altro che negli inganni...», e ancora: «Forse non sono mai stato / uomo. Forse ho sempre soltanto giocato») ed il romanzo si configura come una catabasi alle origini stesse della vita, fino dove può spingersi la memoria, alla ricerca di una verità perduta, nel tentativo di gettare un ponte sull'abisso che la malattia ha aperto fra l'individuo e la vita quotidiana.

Nasce così il sorriso di Giulia, album fotografico di persone e luoghi familiari che innesca ad ogni pagina il ricordo di circostanze remote, uniche forse in grado di restituire un significato al presente. La lettura dell'album potrà quindi far luce sul peccato originale di inettitu-

dine, oscura maledizione dell'adolescente di fronte ai compiti della vita che la «tempesta psichica» della maturità svelerà con violenza, e quindi sulla ricerca ansiosa di un ordine nuovo nel partito («Cercavo la grande ideale, il vero padre, cercavo il Partito comunista che allora immaginavo come una setta di eroi, umani, vigorosi, seminatori di giustizia»), quasi che nella purezza dell'ideologia si possa filtrare l'impurità della vita. («Ho sempre avuto disdegno di idee e di ideali per vivere — confessa —. Altri, specie giovani, vivono per vivere. A me occorre un senso per esistere»).

Ma l'ideale può diventare un'alibi, la condizione intellettuale il terreno di cultura dell'autenticità: Canali attraversa la sua vita passata e le vicende della famiglia di inurbati cui appartiene senza nulla concedere al rimpianto e all'elogio, a cingoli asciutto, ostinatamente preteso a capire le regole del gioco. E nel secondo roman-

zo la soluzione sembra finalmente trovata e dichiarata spietatamente fino dal titolo: le regole ci sono imposte ab eterno, né è possibile modificarle, quello che conta è l'atteggiamento del giocatore. Dopo che la «tempesta psichica» ha spazzato via i ideali e alibi rimane una sola certezza: il giocatore è stato, suo malgrado, un disonesto, un baro che, in espiazione dei suoi peccati di orgoglio, per saldare i debiti contratti con la vita, sarà costretto a scendere lungo un itinerario infernale di sofferenza fino al confine ultimo della realtà, ormai «entro le soglie della follia», seppur «con un piede lievemente poggiato sulla saggezza».

Ma dall'inferno, promettono antichi miti, si può tornare a contemplare il cielo con occhi finalmente chiari ed è questa la conclusione che si intravede, a libro chiuso, nelle pagine finali di entrambi i romanzi. Con gli occhi non più abbagliati dalle promesse e dai compensi che ideologia e cultura possono

offrire ad una vita dimezzata, con la rinuncia definitiva all'illusione di un equilibrio, di un «ordine» del mondo di cui i penosi rituali della nevrosi fobico-ossessiva hanno rivelato paradossalmente l'impossibilità, e con l'accettazione del «disordine» della vita vissuta come «passione creativa», appunto come atto d'amore sobriamente recitato, al termine del viaggio, di fronte alle immagini della figlia, della moglie, dei genitori, altrettanti volti di Eros. Aveva quindi visto giusto Montale quando, a proposito della Resistenza impura scriveva di aver sentito in quelle pagine «libere la corda dell'amore, quella corda che negli scritti politici di sinistra (o di destra o di centro) non risuona mai»; ma sarebbero occorsi quasi vent'anni perché quella vibrazione, quel suono allora appena percettibile potessero guidare Canali alla conclusione del suo tormentato itinerario.

Enrico Ghidetti

Politica ed Economia

5

Peggio Di decreto in decreto, cambia il peto ma non il vizio Botafio, Cacciari «Grande riforma» e piccoli decisionisti Miliello/Veronesi A confronto sulla riforma del salario Celata Già dalla scala, saliamo sullo Smig Collida, Indovina, Saraceno Sul Mezzogiorno moderno Tronti Innovazione tecnologica e innovazione politica Frateschi Il mercato del lavoro in Urss Interventi di Fedele, Marchisio, Farboni, Penacchi Grusso Il futuro demografico dell'Italia

L. 3.000 - Abbonamento annuo L. 29.000, c.c.p. n. 502013 intestato a Editori Riuniti Periodici - Via Serchio 9, 00198 Roma Tel. 6792995

Libri di Base

Collana diretta da Tullio De Mauro

ABRUZZO fittiamo settimanalmente da L. 140.000 appartamenti arredati mare SILVI PESCARA montagna Roccaraso Pescasseroli, Campo di Giove 0864/85050.