

L'importanza della parola “giusta” nel FastReset®



Perché è così importante usare le parole “giuste” nel FastReset? Sappiamo cosa succede dentro di noi quando utilizziamo la frase “giusta” o quella “sbagliata”? Perché delle semplici parole riescono a cambiare il nostro modo di vedere il mondo e noi stessi?

Una questione che vorrei qui approfondire è l'estrema importanza che le parole usate nel FastReset® nelle frasi di integrazione delle emozioni corrispondano il più possibile a ciò che *meglio risuona* al soggetto stesso. Variazioni apparentemente minime nei termini scelti per esprimere l'integrazione possono infatti produrre effetti parzialmente – talvolta, però, anche sorprendentemente – diversi.

Per esempio, trattando il *mancato riconoscimento*¹, la locuzione: “*Voglio che XYZ mi riconosca...*” può suonare ben diversa da: “*Voglio un riconoscimento da XYZ...*” e produrre nel soggetto un'integrazione più o meno “azzeccata”.

Nel primo caso, l'*essere riconosciuti* ha un'accezione più larga e generale, potendo spaziare dalla semplice consapevolezza di essere visti o non ignorati al sentirsi accolti e integrati nel gruppo (di lavoro, scolastico, familiare) fino all'essere ritenuti degni di visibilità e onorati nella propria identità, nei propri bisogni o nel proprio valore. Nel secondo caso, il termine *riconoscimento* può sottendere maggiormente un'accezione onorifica o concreta, meglio se pubblica, quindi sembra un termine più specifico e ristretto. Questo ci pone il problema di quale termine utilizzare e proporre.

Io propendo per lasciare al soggetto stesso l'iniziativa, o eventualmente per presentare per primo il termine più “largo”, chiedendo sempre se l'alternativa è più o meno gradita. Per tornare all'esempio, potrei quindi domandare al soggetto se preferisce la locuzione: “*Voglio che XYZ mi riconosca*” o se gli suona meglio: “*Voglio un riconoscimento da XYZ*”.

La parola *risarcimento*, invece, sembra in qualche modo più “stabile” e soddisfa generalmente in toto il bisogno di ricevere la compensazione del danno ricevuto (o meglio, della percezione del danno). Tutto questo, naturalmente, in italiano. Chi utilizza altre lingue adatterà le mie osservazioni alle inevitabili varianti di significato e di “colore” in esse presenti.

A queste semplici considerazioni dovremmo poi aggiungere che ogni persona, oltre alle accezioni comuni e condivise dai parlanti la stessa lingua riguardo a un certo termine, porta dentro di sé sfumature più soggettive, dovute ad associazioni che il soggetto stesso compie sulla base delle sue esperienze specifiche e dell'ambiente fisico e culturale in cui ha vissuto. E qui si apre un capitolo assai complesso e affascinante, che in parte riguarda anche chi utilizza il FastReset, anche se ci potrebbe condurre verso gli scenari della linguistica e della semiotica, quindi molto lontano dal nostro obiettivo primario e oltretutto in territori a me personalmente poco familiari.

RED
ORANGE
BLUE
PURPLE
GREEN

Poiché, comunque, le parole sono uno degli strumenti più importanti che utilizziamo per operare cambiamenti nella nostra mente e nel nostro corpo, cerchiamo almeno di inquadrare il rapporto che c'è tra la nostra mente e il linguaggio e quello che succede dentro di noi quando lo usiamo. Perlomeno, quello che ne sappiamo finora.

¹ Vedi anche l'articolo *Riconoscimento e risarcimento*, www.fastreset.it

Dai sensi al linguaggio - Il linguaggio è una metafora², un traslato, che si basa sempre su qualcosa – un'esperienza – che abbiamo percepito con i nostri sensi e riprodotto vocalmente, usando una sequenza di suoni. Alla base dell'associazione di un certo fonema a un determinato evento/oggetto/concetto, quindi, c'è stata una attivazione sensoriale – compresa quella propriocettiva, viscerale e motoria – che è stata stabilmente connessa a una particolare esperienza, creando una memoria e un *significato*.

All'inizio, è probabile che l'associazione suono-esperienza configuri una *memoria episodica*, allocata principalmente nel sistema limbico secondo le categorie sensoriali (visive, uditive, tattili, olfattivo-gustative, cenestesiche) di cui è composta. Tale fenomeno potrebbe costituire la base per un archivio sensoriale-esperienziale-linguistico, che sarà in parte universale (nelle sue componenti sensoriali e viscerali) e in parte culturale (nella componente che le associa a suoni e forme sintattiche e grammaticali).



Non necessariamente questa associazione primaria è recuperabile dalla nostra coscienza, anche se talvolta è possibile. Così, se ogni volta che penso alla parola "cane" mi viene subito in mente la sagoma di un bracco, posso pensare che ci sia un forte legame, dentro di me, tra la *caninità* e quella particolare immagine. Forse perché il primo cane che ho visto in vita mia (aspetto sensoriale) e a cui fui in grado di associare un suono specifico e quindi un *significato* al suono stesso fu un bracco? Difficile stabilirlo³.

In ogni caso, tale fenomeno è tanto vero e comune che si può sfruttare in modo consapevole ai fini mnemonici questa caratteristica della nostra mente, come insegnano le varie, antiche e moderne, tecniche per aumentare le capacità di ritenere informazioni e recuperarle. Associare un'informazione (una parola nuova o in un'altra lingua, per esempio) a un'immagine sensoriale vivida, magari in movimento e che ci colpisce emotivamente, cioè a una *memoria episodica*, è uno dei modi più semplici per generare un legame permanente di *senso* nella nostra mente e ritenerla a piacimento, creando un nuovo ricordo. Questo legame continua anche quando, come di solito succede nel tempo e con l'uso, l'associazione originaria tra l'informazione che vogliamo ricordare e le immagini sensoriali che abbiamo usato per agganciarla e archivarla si sia attenuata.



Anche se il primo cane della mia vita fu un bracco, infatti, io non ricordo nulla dell'episodio che mi fece compiere questa associazione (*memoria episodica*), ma è rimasta in me traccia del significato (la "caninità": *memoria semantica*) da me attribuito da allora agli oggetti/eventi (i cani) che posso far rientrare, per caratteristiche simili all'imprinting originario e a quelli successivi, colte dai miei sensi, in quella stessa categoria. In altre parole, le esperienze ripetute e l'uso dell'associazione di nuovi oggetti simili al primo (altri cani, di razze, forme e comportamenti differenti) a suoni analoghi (cane) può avere nel tempo generalizzato e reso

² Processo linguistico espressivo basato su una similitudine sottintesa, ossia su un'analogia, per cui un vocabolo o una locuzione sono usati per esprimere un concetto diverso da quello che normalmente esprimono. Per esempio: una spina nel fianco - una palla al piede - una fame da lupi - sentirsi uno straccio - fare la banderuola - stare come un pascià - sentirsi tra due fuochi - bruciare dalla rabbia... Il linguaggio è già in sé una metafora in quanto utilizza una successione di suoni per organizzare e rappresentare il nostro mondo. Il suono utilizzato per indicare l'oggetto o l'esperienza e ad essi associato diventa parte della mappa che ci porta dall'aspetto concreto (oggetto, esperienza) a quello più astratto (concetto, significato).

³ Il significato "intrinseco" dell'oggetto può esulare dal collegamento con un suono specifico (potrei vedere un cane e capire che ne ho visti altri ma non saperlo nominare) ma è sempre legato all'esperienza sensoriale e di vita. *Cane* fu da me classificato quell'oggetto con una certa forma, una certa consistenza tattile, un odore, un movimento e dei suoni specifici di cui feci esperienza e a cui ad un certo momento potei associare un suono socialmente condiviso. Ogni volta che "evoco" *cane*, un certo percorso interno mi riconduce a replicare una parte di quella esperienza e di quelle successive.

più "astratta" tale associazione, creando una memoria semantica relativa al termine *cane* e a cosa esso rappresenti.

Dal linguaggio ai sensi - Quando, durante il trattamento con il FastReset, associamo la memoria immaginale e sensoriale dell'evento che ci interessa con la reazione psicofisica (emozione) a questo connessa e che vogliamo trasformare, attiviamo quasi sempre una *memoria episodica*. **Le parole che spontaneamente utilizziamo per descrivere tale memoria** e il ruolo dell'emozione a questa connessa – vale a dire l'*integrazione* – **saranno facilmente anch'esse "in risonanza" con l'esperienza psico-sensoriale di cui essa ha lasciato traccia dentro di noi**, cioè saranno associate alla memoria stessa, un po' come abbiamo visto prima con l'esempio del cane.

Parlare non è solo muovere le labbra e farvi passare l'aria: l'azione stessa di produrre parole e, probabilmente, anche solo di *pensare di parlare* genera azioni riflesse del sistema nervoso che sicuramente contribuiscono alla complessiva esperienza dell'esprimersi verbalmente. Assonanza, onomatopea, effetto "tattile" della pronuncia (una "erre" ha un suono e un'attivazione neurologica, muscolare, uditiva e tattile per bocca, labbra e lingua ben diversa da una "esse" o da una "elle", per esempio. Una "i" ha un *colore* ben diverso dal suono "u", e così via), utilizzo di specifici muscoli mimici, della lingua e di specifici pattern neuro-respiratori: sono solo alcuni degli ingredienti somato-sensoriali che utilizziamo associandoli a esperienze che facciamo e che vogliamo indicare e poi rintracciare mediante lo strumento del linguaggio verbale.

Quelle parole non si limitano a descrivere, ma **definiscono** in qualche modo anche **materialmente, neurologicamente, biologicamente la connessione tra l'immagine della memoria e la reazione emozionale suscitata**. Le parole, insomma, fungono da **attivatori o catalizzatori** del richiamo e della rivisitazione della memoria episodica, ricca di **specifiche implicazione emotive**, facendoci rievocare e rivivere l'episodio o l'emozione su cui ci vogliamo soffermare, seppure in forma ridimensionata rispetto all'originale. Il richiamo della memoria episodica è la premessa perché questa si depotenzi e si traduca in un materiale più "morbido" e più facilmente gestibile dopo il trattamento, se tale memoria è, per esempio, disturbante e la sua permanenza e preminenza impedisce di attribuire *nuovi significati agli stessi oggetti*.

Quello che riusciamo a ottenere con il FastReset (ma che succede ovviamente, sebbene con tempistiche differenti, anche in natura) è infatti di attribuire valori e significati "aggiornati" alle attuali capacità e cognizioni del soggetto a cose, persone, eventi che in origine erano in grado, per

il loro significato soggettivo, di attivare difese spontanee e semi-automatiche: le emozioni difensive. Il FastReset, in sostanza, utilizza l'esperienza psico-sensoriale – riattivata, rielaborata e infine sganciata dalla reazione istintiva biologica – per ridefinire all'istante il *significato* dell'esperienza stessa e liberare il soggetto dal suo potere quando esso fosse ora incongruo, obsoleto o nocivo.

Quanto alle parole che definivano l'esperienza psico-sensoriale (la memoria episodica), una volta che quest'ultima sia trasformata saranno anch'esse cambiate e non "risuoneranno" più nello stesso modo. Ci sarà invece bisogno di parole nuove, più aderenti alla visione attualizzata della situazione, per costruire una nuova risonanza. Oppure, semplicemente le vecchie parole avranno un'accezione diversa. Questo perché **il cambiamento ottenuto non si limita alla descrizione dei fatti, ma implica un cambio di versione dei fatti stessi**. Anche o soprattutto di quelli passati.

Quindi: o non useremo più le stesse parole per dire ciò che proviamo ora rispetto a quanto già vissuto, o le parole usate avranno un significato diverso perché associate a un nuovo pattern psico-sensoriale.



Trovare insieme la parola "giusta"

Come molti operatori hanno già osservato, non è infrequente condividere in contemporanea con il soggetto trattato una sorta di intuizione o addirittura di "illuminazione" riguardo alla particolare espressione verbale che connota lo stato

d'animo in corso o definisce in modo più preciso la sua funzionalità e finalità biologica (quella che chiamiamo *integrazione* emotiva). Si possono intuire anche parole non di uso comune, o comunque che entrambi i membri della relazione terapeutica "sentono" come più appropriate e azzeccate.

Una spiegazione accettabile di questa frequente, sebbene particolare, evenienza sta nella comunicazione empatica che si crea e si mantiene tra operatore e soggetto in trattamento, basata per esempio sull'attività dei neuroni-specchio. In modo molto raffinato e sub-conscio, l'attivazione di posture, gesti, atteggiamenti mimici, tono di voce in uno può riverberare sull'organismo dell'altro – per l'intervento di questi particolari neuroni motori, in grado di "accendersi" nel cervello dell'osservatore, dove mimano con precisione l'attivazione dei neuroni deputati agli stessi movimenti del soggetto osservato – consentendo una comunicazione non-verbale assai efficace e mirata, base per l'apprendimento tramite imitazione e per molti fenomeni empatici.



Altrimenti, possiamo chiamare in causa anche l'ipotesi di una sorta di "risonanza limbica", perché in realtà non è necessario osservare dettagliatamente l'altro o prestargli la massima attenzione visiva o uditiva, affinché questa precisione emozionale si crei e si traduca in una specie di pensiero o immaginazione condivisa tra i protagonisti della relazione. È però utile un atteggiamento coinvolto, come quando si assiste a uno spettacolo interessante. Questo fenomeno si riscontra anche nei trattamenti che avvengono in gruppo, ed è un comune anche in molte altre tecniche che consentono l'esplorazione e il riequilibrio di aspetti emozionali.

Un archivio emozionale condiviso - La verbalizzazione che punta a esporre fatti puramente oggettivi o modelli puramente quantitativi (sempre che ciò sia possibile) può essere considerata prevalentemente composta da elementi semantici. Ma quando descriviamo esperienze e sensazioni soggettive, importanti e significative sul versante emotivo, ritorniamo ad una modalità tipicamente "episodica". Viene così riattivata una sorta di mappa o percorso "a ritroso" dagli aspetti semantici delle parole usate a quelli emozionali, che può coinvolgere l'ascoltatore partecipe.



ma non per questo meno reale e concreto.

Non solo, ma quest'ultimo, che condivide con il soggetto narrante un archivio di sensazioni ed emozioni universali (e, se ha in comune anche la cultura e il linguaggio, pure l'archivio relativo a questi) può agire da specchio e da amplificatore per le emozioni che l'altro ri-vive attraverso la sua rievocazione di esperienze o sentimenti. Perciò, la presenza dell'altro può aiutare di per sé a meglio mettere a fuoco il proprio vissuto emotivo, riecheggiato e confermato dalla mimica e dal linguaggio (verbale e non verbale) di chi ascolta. Tutto ciò, è utile precisarlo, avviene solitamente in modo subconscio e subliminale,

In altre parole: attraverso la condivisione delle parole e delle informazioni non verbali riguardanti l'episodio vissuto da uno, l'altro vive a sua volta un "suo" episodio al quale connette le sue stesse esperienze psicosensoriali, il che può sincronizzare le rispettive componenti emozionali, queste ultime sicuramente universali. La comunicazione verbale e non-verbale associata all'episodio dell'uno e a sua volta riverberata dal vissuto dell'episodio dell'altro forniscono una piattaforma comune, che potrebbe essere responsabile del vissuto emozionale comune e della comune facoltà di

recuperare la più precisa percezione e quindi descrizione verbale dell'esperienza psicosensoriale stessa⁴.

Perché le parole guariscono

Il linguaggio verbale è dunque un mezzo con cui indichiamo, descriviamo, condividiamo e nello stesso tempo *rievochiamo* non solo oggetti e concetti, ma anche stati d'animo, intenzioni e in genere situazioni emotivamente significative.

Poiché ogni esperienza emotiva è contemporaneamente psichica, senso-motoria e neurovegetativa,

***L'immaginazione
crea la realtà.***

Richard Wagner

nel momento in cui usiamo le parole per nominare ed esprimere i nostri sentimenti *rifacciamo* virtualmente ma anche *fisicamente* (seppure in modo quasi sempre subliminale) l'esperienza stessa. L'organismo si tara e si regola su quanto i nostri sensi e le nostre reazioni mostrano come reale, perciò, quando rievochiamo l'esperienza emotiva, è come se gliela riproponessimo o lo informassimo che ***quanto stiamo dichiarando ora è proprio quello che succede***⁵.

Infatti, l'evocazione di un'immagine disgustosa, anche se l'oggetto richiamato non è presente, può generare una risposta di nausea; il racconto di un'ingiustizia può suscitare un sentimento di indignazione, e così via. Possiamo così ***attivare***, tramite il linguaggio e la memoria, la connessione esistente tra l'archivio linguistico-sensoriale e il "vocabolario" neurovegetativo, ottenendo un linguaggio figurato che può (quasi) a piacimento azionare e rievocare le mie esperienze psico-sensoriali e addirittura crearne di nuove.



È possibile però anche, viceversa, ***sentire*** qualcosa a livello neurovegetativo (per esempio, un segnale fisiologico o un sintomo) e questa sensazione può costituire di per sé potenzialmente *anche* un'esperienza psico-sensoriale ed emotiva. Potremmo perciò in questo caso chiederci: c'è, nel mio archivio linguistico (che si basa in gran parte proprio su esperienze sensoriali) una similitudine o una metafora per descrivere tale sensazione? Ovvero: con quale parola lo descrivo meglio? che cosa (altro) mi ricorda, cioè: con quale altra esperienza è associabile? Una sensazione di costrizione alla gola o al petto potrebbe riverberare, nel linguaggio emotivo-viscerale, un'emozione di angoscia. Nello specifico, si potrebbe per esempio stabilire che la sensazione fisica è analoga a *un'angoscia che mi stringe il petto*. È proprio il linguaggio figurato/metaforico, ricco di spunti sensoriali, ad avere una stretta attinenza ai fenomeni fisiologici, compresi quelli reattivi (sintomi).

Data questa stretta relazione biunivoca tra archivio psicosensoriale e fisiologia posso procedere anche a ***modificare*** una risposta neurovegetativa in corso se la associo a un'esperienza

⁴ Perché, pur avendo un archivio sensoriale comune e universale, cioè simili capacità di classificare, attraverso i sensi, la realtà, noi uomini non abbiamo sviluppato anche un linguaggio se non identico almeno abbastanza simile? L'ipotesi più semplice che posso fare con le mie praticamente nulle conoscenze in ambito linguistico è che a seconda di infiniti fattori (differenze somatiche, ambientali, climatiche, paesaggistiche, di abitudini di vita, esperienze del singolo e della comunità, vicissitudini storiche, mescolanze e via dicendo) noi mettiamo meglio in luce, di un oggetto o di un'esperienza, dettagli o aspetti differenti, dettati da come li abbiamo *vissuti*. Il diverso *significato* che diamo all'oggetto o all'esperienza, una volta avvicinati e compresi nel nostro mondo, li rende cioè, anche sul versante descrittivo e sensoriale – diciamo pure nell'imprinting che hanno avuto su di noi – parzialmente differenti nelle varie culture. Non impariamo, infatti, *a sentire*, ma *a che cosa serve o che valore dare* a quello che sentiamo. Per esempio, se un incendio ha distrutto il mio villaggio, il mio vissuto del fuoco sarà intriso di un significato differente rispetto ad averlo ritenuto sempre e solo amichevole, e se esprimerò la mia esperienza attraverso dei suoni, quelli che emerterò saranno, nei due casi, probabilmente ben diversi.

⁵ Tutto ciò anche se la capacità cognitiva contraddicesse in parte la cosa: l'organismo avrà comunque già attivato la sua competenza di risposta, e messo in moto lo specifico vissuto sensoriale ed emotivo, che investe il corpo.

psicosensoriale (parola) che mi immette *in un'altra modalità di esperienza* e attribuisce quindi, in definitiva, un nuovo significato all'esperienza stessa. È quanto succede, per esempio, nell'ipnosi medica o nell'induzione del "cambio di modalità" della PNL, dove le immagini/metafore evocate dalle parole suggerite dall'operatore suscitano nel paziente associazioni di immagini e sensazioni altrettanti "reali" di quelle disturbanti, sostituendole man mano⁶.

È probabilmente in parte anche quello che succede quando nel FastReset viene usata una locuzione di *integrazione*, che permette di attribuire una definizione differente *e un'esperienza differente* a quanto è stato vissuto fino a quel momento. Questo meccanismo di **sostituzione del vissuto sensoriale tramite la metafora verbale** è piuttosto evidente anche quando usiamo una frase di rilascio, per esempio: *"Lascio andare dalla mia emozione (incongrua) tutto quello che non mi serve, non mi interessa e non mi appartiene più"*.

Non solo: possiamo anche scegliere di rievocare una specifica sensazione o esperienza psicosensoriale positiva, allacciarla alle parole che meglio la definiscono e usare queste ultime per riattivarla a piacimento. È quello che si cerca di fare con l'auto-ipnosi, l'uso di affermazioni potenzianti e altre tecniche simili.

In definitiva, le parole possono innescare una specifica attivazione sensoriale *e quindi* una specifica risposta neurovegetativa e possiamo così, attraverso l'uso mirato di esse, modificare la base stessa del nostro funzionamento.

E questo è, semplificando alquanto, il potere delle parole.



⁶ La differenza, se vogliamo, è che nel caso dell'ipnosi o del cambio di modalità della PNL la modifica proposta può anche essere arbitraria, mentre l'integrazione emotiva proposta dal FastReset segue sempre una logica bio-logica, più aderente alla fisiologia *tout court* e in qualche modo più oggettiva.