

**MASSIMO BRUSAPORCI
MARIE OUVRARD**

IMPARARE A CAMBIARE

**ABITUDINI E BENESSERE
TRA PNL E KINESIOLOGIA APPLICATA**



disponibile su
amazon

<https://www.amazon.it/dp/889068335X>

Tutto è apprendimento. Questo è il concetto alla base di questo saggio, che si rivolge al mondo dei naturopati e a tutti coloro che si occupano di benessere “al naturale” secondo un percorso che è allo stesso tempo specialistico e divulgativo.

La componente specialistica descrive l'applicazione di una tecnica di Programmazione Neuro Linguistica associata a un test di Kinesiologia Applicata denominato “Test neuro-muscolare di precisione”. Quella divulgativa – rivolta a coloro che si avvicinano per la prima volta alle due tecniche descritte – affronta il tema del cambiamento sotto il punto di vista dell'apprendimento: una prospettiva che offre un nuovo sguardo e nuove possibilità a tutti coloro che avvertono, per varie ragioni, il bisogno di effettuare un cambiamento delle proprie abitudini alimentari, comportamentali, sociali.

Copyright © 2021 Edizioni FOG | Forlì
Copyright © 2021 Massimo Brusaporci
per l'opera integrale salvo il Capitolo 3
Copyright © 2021 Marie Ouvrard per il Capitolo 3

www.edizionifog.it
Direttore editoriale: Gianluca Gatta

Equilibri è una collana diretta da
Massimo Brusaporci

ISBN 978-88-906833-5-0

L'elaborazione dei testi, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità per eventuali errori, omissioni o inesattezze. Non è consentita la memorizzazione su nessun supporto. Nessuna parte di questo lavoro può essere tradotta, riprodotta o trasmessa con qualsiasi mezzo, senza espressa autorizzazione dell'editore e, quando necessario, degli altri titolari del copyright.

SOMMARIO

Prefazione

**QUESTA NON È UNA PREMESSA, MA LA
PROPOSTA DI UN METODO DI LAVORO**

CAPITOLO 1

INTUIZIONE E CONOSCENZA

CAPITOLO 2

FARE AMICIZIA COL CAMBIAMENTO

CAPITOLO 3

**L'APPRENDIMENTO NEL CAMBIARE LE
ABITUDINI**

Le nozioni di cambiamento e di abitudine
e le loro strutture

Legame tra abitudine, cambiamento e
apprendimento

I livelli di cambiamento e di
apprendimento

Il ruolo della motivazione

CAPITOLO 4

**LA SFIDA DELLE CATTIVE ABITUDINI
ALIMENTARI**

CAPITOLO 5

**COLLOQUIO MOTIVAZIONALE VS.
APPRENDIMENTO**

CAPITOLO 6

EMOZIONI E MERIDIANI

Rabbia

Gioia (eccessiva)

Tristezza e prostrazione

Riflessione ossessiva (rimuginio)

Preoccupazione e ruminazione

Paura e timore

Shock o trasalimento

CAPITOLO 7

PNL E KINESIOLOGIA APPLICATA, LINGUAGGI E SEGNI CONDIVISI

PNL e cambiamento

La Kinesiology Applicata e il cambiamento

CAPITOLO 8

UNO SCHEMA PER SVILUPPARE NUOVA CONSAPEVOLEZZA

***QUESTE NON SONO CONCLUSIONI,
MA L'INIZIO DI UNA NUOVA STORIA***

APPENDICE 1

APPUNTI DI UN "COLLOQUIO EDUCATIVO"

Motivi generali dell'incontro e contesto

Screening kinesiologico

Quadro problema

Quadro obiettivo

Test di sensibilità kinesiologica

Esecuzione dello swish

Verifica verbale

Verifica kinesiologica

Emozione correlabile secondo la MTC

APPENDICE 2

QUESTIONARIO DI RILEVAZIONE DATI

BIBLIOGRAFIA

QUESTA NON È UNA PREMESSA, MA LA PROPOSTA DI UN METODO DI LAVORO

di Massimo Brusaporci

Il mio interesse nei confronti del *sistema corpo - mente* risale a molti anni fa, quando ero ancora un praticante shiatsu. Già allora mi accorsi che doveva esserci un mondo oltre ogni “*tsubo*”. Proprio così, quelle piccole e limitate aree del corpo nelle quali l’agopuntore affonda l’ago e lo shiatsuka preme col pollice, agli occhi del giovane apprendista, e un po’ stregone, sembravano le porte alle quali bussare per suscitare nella persona momenti di consapevolezza, risveglio, e per ricevere informazioni utili alla gestione del trattamento. Un’idea che allora mi sembrò tanto interessante quanto bislacca.

E così quel pensiero che una pressione su un punto di agopuntura, uno *tsubo*, potesse con-

sentire alle persone di entrare in contatto con un proprio sapere, un'emozione, un ricordo, non mi ha mai più abbandonato. E con esso il dubbio che fosse solo il frutto di una mente un po' troppo vivace. Ma con il tempo, con l'esperienza e la lettura di articoli e saggi che alludevano alle "memorie del corpo", alle cosiddette "emozioni incarnate", mi resi conto che quell'idea non era poi così originale e nemmeno del tutto campata in aria, ma che comunque andava trattata con un certo zelo.

Finché un giorno incontrai la Kinesiologia Applicata e la Programmazione Neuro Linguistica e non fu troppo complicato "unire i puntini". Le due tecniche avevano la capacità di fare emergere conoscenza nuova e, per di più, facilmente condivisibile fra operatore e cliente. Non fu "troppo complicato" perché quell'idea bislacca che sotto la pelle, nel corpo fisico, fosse conservata la memoria delle nostre esperienze, dalle più lontane alle più recenti, diventò sempre più seria e acquisì di valore, almeno per me che ne avevo intuito in modo esperienziale la possibile esistenza.

Se stregoni si nasce, si può in qualche modo "guarirne" cercando il giusto equilibrio fra intuito e conoscenza (metodo scientifico e pratica). Quindi non c'è nulla di esoterico, con buo-

na pace degli amanti del genere, nell'approccio che verrà mostrato, al contrario, come si potrà verificare fin dal primo capitolo, vi è il desiderio forse un po' velleitario di fare chiarezza a favore di quegli operatori del benessere, apprendisti come lo sono stato io di tecniche naturali e manuali.

In vari passaggi di questo breve saggio ho perciò voluto rispondere alla necessità, sentita da me e da molti altri addetti del settore, di dare dignità a quel vasto insieme di pratiche, cosiddette naturali, che spesso si squalificano da sole rifiutando il rigore dell'approccio scientifico, erroneamente visto come un nemico.

Pertanto, nelle pagine che seguono l'intento è quello di condurre il lettore ad accettare senza pregiudizi e con mente aperta l'idea che la Kinesiologia Applicata e la Programmazione Neuro Linguistica possano essere impiegate in modo combinato per comunicare in modo "gentile" con il complesso sistema mente-corpo delle persone.

Un approccio "gentile" perché, come avremo modo di spiegare, consente all'operatore di entrare in comunicazione con la persona senza interferire con la sua volontà pur accompagnandola a progettare un cambiamento desiderato/voluto.

Un approccio che si presta ad essere impiega-

to sia con obiettivi terapeutici specifici sia all'inizio di un qualunque percorso evolutivo di guarigione, per esempio in occasione dei primi incontri con il proprio cliente, per aprire la strada al lavoro che andrà fatto insieme che talvolta può richiedere un po' di tempo.

L'idea centrale di questo lavoro è che l'individuo, già in possesso di un adeguato bagaglio di risorse intellettuali ed emotive, possa avviare un cambiamento del proprio percorso di vita attraverso la scoperta di un'abilità nel gestire tali risorse che gli era del tutto o in parte sconosciuta. Pertanto, prima la persona entra in contatto con le proprie risorse prima imbocca la strada del benessere (si potrebbe parlare di guarigione se intesa nel suo significato più ampio e non strettamente legato a uno stato di malattia).

Trattandosi di un saggio dedicato agli operatori del benessere, con particolare riferimento al mondo dei naturopati, mi è sembrato utile esordire proponendo un rapido sebbene semplificato e incompleto excursus del pensiero scientifico con l'intento di dare dignità al cosiddetto colpo di genio, cioè all'intuizione, e anche per mettere i cosiddetti "puntini sulle i", sulle parole e sui pensieri a volte illuminati, altre volte solo e semplicemente ribelli, di coloro

i quali si occupano di benessere. Forse per dare dignità alla mia stessa esperienza, a quell'idea che all'epoca mi sembrò un tantino stravagante (bislacca) e, con un po' di giovanile presunzione, originale.

Occuparsi di tecniche naturali, variamente declinate come si avrà modo di argomentare in seguito, non giustifica fantasticare e nemmeno andare a tentoni. Anche se l'intuizione è uno degli attori non protagonisti di ogni storia di guarigione, non è ammissibile uno scollamento acritico da quel flusso di sapere e d'innovazione che ha sempre sostenuto l'uomo nel fare nuove scoperte: la ricerca. Da Galileo a Leopardi, passando per il Maestro Masunaga, tutti hanno sperimentato l'intuizione, in un continuum senza soluzione di continuità fatto di dubbi, scoperte, slanci e arresti, forse mossi dalla frustrazione della ricerca della perfezione, o da "semplice" curiosità.

D'altronde senza cambiamento non c'è evoluzione (leggi guarigione). Cambiare spesso fa paura e le radici della refrattarietà al cambiamento posso essere molto profonde. C'è chi è cosciente di dover cambiare, ma nel suo intimo non vuole farlo (e non lo sa), e poi c'è chi non si rende conto razionalmente di doverlo fare. Perdere l'equilibrio, trovarsi nel solco delle

abitudini, avere un bisogno (di benessere), ma non sapere di averlo o non sapere come soddisfarlo, sono condizioni umane estremamente diffuse. Ecco che guarire significa in primo luogo acquisire consapevolezza.

Uno degli ingredienti più invisibili in un processo di guarigione è la gentilezza agita dall'operatore del benessere attraverso un ascolto strutturato delle problematiche del cliente. Un ascolto che permette di creare comunicazione. Con gentilezza il cliente viene aiutato a uscire dal "fosso" nel quale si è infilato e la paura del cambiamento viene dissipata.

Ma ogni teoria, ogni metodo, per quanto innovativi e figli di un'intuizione, devono poggiare su basi solide, anche se fossero di rottura con il passato (e spesso lo sono). Filosofi, psicologi, antropologi, soprattutto nel corso degli ultimi due secoli, si sono interrogati profondamente su cosa sia veramente il cambiamento, quali le condizioni di base perché si instauri. Abitudini, volontà, apprendimento, "casualità" e, soprattutto, motivazione sono alcuni dei concetti e dei fenomeni che descrivono un processo a volte misterioso.

Anche le cattive abitudini sono il frutto di un apprendimento, e questa è una bella notizia,

perché significa che potenzialmente si può apprendere anche come uscirne. È il caso dell'iper-nutrizione, il ricorso compulsivo al cibo che, considerate importanza e caratteristiche, ne fanno un caso paradigmatico i cui contorni verranno delineati mettendone in evidenza le difficoltà anche dal punto di vista metodologico e procedurale (i cosiddetti protocolli). Si tratta di un quadro a volte desolante, riflesso di una società poco consapevole e della lotta che la motivazione individuale deve sostenere contro stimoli, abitudini, costumi sociali, portatori di alternative apparentemente rassicuranti, ma poco benefiche.

E infatti, quella del cibo è una dipendenza a tutti gli effetti, uno schema appreso come tanti altri. Con la sola aggravante che si basa su una necessità che incontriamo quotidianamente più volte al giorno: nutrirsi. Sono numerose le tecniche di accompagnamento all'emancipazione delle persone da questo tipo di dipendenza. Pochissime hanno dimostrato risultati significativi, tutte sono però degne di essere studiate per gli sforzi compiuti dai ricercatori e dai clinici nella dura lotta contro le abitudini scorrette.

Partendo da quanto esiste di strutturato a livello di Sistema Sanitario Nazionale proporremo di assumere uno sguardo meno prescrittivo

e più “creativo” nei confronti del cliente, con l'intento di aiutarlo a recuperare le risorse che attivano in lui la motivazione al cambiamento: il suo piano sensoriale. Ribadendo, in conclusione, che motivazione e apprendimento non possono essere separati.

Affronteremo anche il delicato mondo delle emozioni e il loro manifestarsi secondo i dettami della Medicina Tradizionale Cinese (MTC). Emozioni che riverberando nel corpo sono raccolte dai sensi (e descritte come “sensazioni” fisiche) e che possono perturbare l'energia di un meridiano, il quale a sua volta può essere verificato attraverso un test kinesiologico di precisione. Viene perciò fatta una rassegna, semplificata ma sufficiente ai nostri fini, delle emozioni in MTC con le quali l'operatore si potrà trovare a confronto durante il colloquio introduttivo con il proprio cliente e/o nelle successive fasi del lavoro.

Partendo da alcuni fondamentali punti di contatto delle due discipline (PNL e Kinesiologia Applicata), ciascuna di esse viene proposta e descritta nei suoi tratti essenziali al fine di comprenderne l'applicazione integrata e finalizzata al cambiamento delle abitudini indesiderate (schemi di comportamento).

In particolare, nella sezione dedicata alla PNL viene introdotta la tecnica dello “swish” che permette quello che R. Bandler definisce uno “scambio di coazioni”. In quella dedicata alla KA viene invece contestualizzato l’ambito di applicazione di tale tecnica.

Entrando poi nel vivo della metodologia e nell’applicazione combinata dello swish (PNL) e del test kinesiologico di precisione, una volta descritte le ipotesi di lavoro, vengono riportare le procedure, passo dopo passo, che fanno riferimento a un questionario-checklist sulla base del quale l’operatore indaga la problematica del cliente accompagnandolo verso la definizione di un suo “quadro obiettivo”. A questo punto l’intero metodo sarà stato descritto.

Teoria, pratica, esperienze: le testimonianze e i feedback di alcune persone sottoposte al “colloquio educativo” sono restituiti tali e quali senza aggiunte né artifici (le note prese nel corso delle sedute e quelle ricevute dalle persone nei giorni successivi).

Le tecniche illustrate hanno solo lo scopo di mettere un acceleratore a un fenomeno voluto dalla persona, il quale si ascrive a un processo ben più ampio e vasto che rappresenta il lavoro di una vita. Il trucco, la magia si chiama apprendimento.

E se questo saggio sarà stato in grado di aprire

una strada alla creatività intelligente dell'operatore del benessere (che si basa su sapere e intuizione) e all'intelligenza emotiva del cliente (illuminata dal nuovo sapere frutto dell'esperienza), qualunque risultato sarà un successo.

**MASSIMO BRUSAPORCI
MARIE OUVRARD**

IMPARARE A CAMBIARE

**ABITUDINI E BENESSERE
TRA PNL E KINESIOLOGIA APPLICATA**



disponibile su
amazon

<https://www.amazon.it/dp/889068335X>