



**INTRODUZIONE
ALLE DINAMICHE
A SPIRALE**

Claudio
Belotti


GOODmood

INTRODUZIONE ALLE DINAMICHE A SPIRALE

di Claudio Belotti

*Una teoria straordinaria per capire meglio le
persone e il mondo che ci circonda*

Copyright © 2012 Good Mood

ISBN 978-88-6277-674-5

Introduzione.....	5
Un piccolo assaggio.....	7

A Tony Robbins per avermele fatte scoprire
a Natasha Todorovic e Chris Cowan per avermele insegnate
a Clare W. Graves per aver iniziato tutto

Introduzione

La prima volta che ho sentito parlare delle Dinamiche a Spirale è stato a un corso di Anthony Robbins.

All'inizio mi sembrava fosse un modo per etichettare le persone, ascoltando meglio ho finalmente capito che era una metodica straordinaria, che studia perché le persone fanno quello che fanno, capendo come pensano. Chi non la conosce la usa per etichettare le persone ma chi sa di cosa si tratta, sa anche che serve a comprendere meglio il comportamento umano. Non a caso è usata da moltissimi esponenti di rilievo della formazione ma anche da altri leader nel mondo.

Se hai qualche back ground in Programmazione Neuro-Linguistica (PNL), sai che è nata dalla domanda “come”?

I co-fondatori della PNL, infatti, cercarono di capire come le persone eccellenti potessero avere risultati straordinari nei campi in cui operavano.

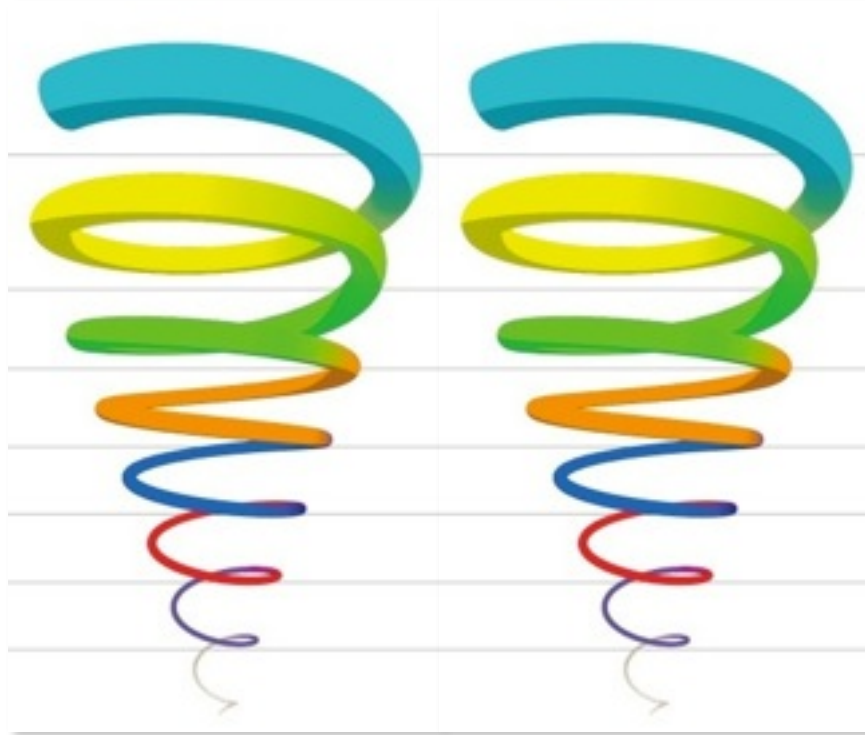
Le Dinamiche a Spirale, rispondono a un'altra domanda:

“perché le persone fanno quello che fanno”. Attenzione la domanda non è psicanalitica, non ci interessa sapere tutto sull’infanzia (con i relativi traumi) ma ci interessa capire cosa motiva il comportamento. In DaS cerchiamo di capire come le persone vedono il mondo e di conseguenza quali bisogni e valori cercano di soddisfare con il loro comportamento. Ecco perché molti grandi della PNL usano le DaS, perché aiutano a capire la “mappa della realtà”.

Ho avuto la fortuna di studiare le DaS con Chris Cowan e Natasha Todorovic, i due punti di riferimento mondiali.

Oggi, sono il primo a sostenere l’incredibile efficacia e la straordinaria versatilità di utilizzo di questo metodo. Nel corso degli anni ho approfondito il suo studio con grandissima passione, la stessa che tuttora mi spinge a continuare a capire meglio il modello, che ha una ricchezza di sfumature così ampia da meritare un lavoro particolarmente attento.

Ad oggi integro la mia esperienza in Programmazione Neuro-Linguistica con quella in Dinamiche a Spirale. I risultati sono davvero straordinari! Con questo Ebook che ho chiamato *Introduzione alle Dinamiche a Spirale* cercherò di introdurti la metodica; se vorrai studiarle meglio ti consiglio il testo di riferimento “*the Spiral*”(edito da Sperling) o meglio ancora di frequentare uno dei corsi che organizziamo anche con Chris e Natasha. Un piccolo assaggio



Un piccolo assaggio

Prima di addentrarci nell'argomento ci tengo subito a precisare un paio di cose così potrai capire subito se continuare a leggere o no.

Le Dinamiche a Spirale hanno bisogno di un po' del tuo tempo. All'inizio ti sembreranno un po' complicate, te lo dico per esperienza personale. Devi avere un po' di pazienza: se la PNL è un po' come l'inglese che sembra facile all'inizio e poi diventa difficile, le DaS sono più come il tedesco, all'inizio sono più impegnative ma una volta capite le basi diventano facili.

Puoi leggere l'Ebook come vuoi, anche saltando, anche se io ti consiglio di leggerlo dall'inizio alla fine.

Se vuoi puoi andare subito alla parte più semplice, io però ti suggerisco di leggere anche l'inizio che è più teorico, per avere le giuste basi, evitare gli errori più comuni e capire meglio la metodica.

La domanda alla quale penso tu stia cercando una risposta è:
a cosa servono le Dinamiche a Spirale?

La prima e più semplice risposta è questa: **a capire perché le persone pensano quel che pensano e fanno quel che fanno.** Come? Comprendendo come vedono il mondo e come pensano, in modo veloce ed efficace.

Ti sembrerà una promessa esagerata, non lo è. La posso mantenere perché le DaS sono il frutto di ricerche scientifiche molto rigorose sviluppate in ambito accademico, e iniziate dal Dr. Clare W. Graves.

Secondo questa teoria, l'uomo si organizza in strutture sociali di crescente complessità per rispondere con efficacia sempre maggiore alle esigenze imposte dall'ambiente esterno. L'essere umano cioè, nel tempo sviluppa degli schemi di pensiero, di "come pensa", e non tanto di "a cosa pensa".

Questi schemi sono stati identificati e se li conosci li puoi facilmente vedere e capire nelle persone con cui hai a che fare (e puoi vederli anche in te!).

Graves credeva che l'umanità si evolvesse come in una spirale che va verso l'alto e si allarga, in quanto evolvendosi ha problemi sempre maggiori da gestire. Inizia con situazioni semplici che nel tempo diventano più complesse e richiedono soluzioni più sofisticate. Un po' come nel detto: "figli piccoli problemi piccoli, figli grandi problemi grandi".

Nelle DaS si sono identificati dei passaggi definiti chiamati “livelli di consapevolezza”, che sono sistemi di valori e convinzioni molto precisi. Ogni essere umano, pur rimanendo unico, passa da questi stadi che sono caratterizzati da schemi di pensiero, intesi come modi di vedere la vita e di gestire le situazioni. Questi “livelli” in cui si trova un individuo o un gruppo, sono definiti da una serie di caratteristiche peculiari, organizzate in modo coerente: valori, convinzioni, bisogni, ecc.

Individuare il livello con cui ragiona una persona o persino il livello di un intero popolo significa poter capire velocemente perché fa quello che fa, al fine di saper interagire per gestire, motivare, persuadere o altro...

Per dirla in modo più semplice, immagina di vedere due spirali una accanto all'altra.

La prima rappresenta quella che chiameremo “condizioni di vita”, cioè l'ambiente in cui vivi con i relativi problemi (belli e brutti) da gestire. In questa prima spirale inseriamo: dove vivi, la situazione politica, sociale ed economica, il periodo storico e così via.

La seconda spirale rappresenta quelle che chiameremo le “capacità mentali”, cioè le abilità di pensiero, o la mappa, che tu hai sviluppato per poter vivere nella tua realtà, o territorio.

Se hai sviluppato le capacità necessarie per gestire la situazione va tutto bene, se il livello delle due spirali è sbilanciato allora potresti vivere male.

L'esempio più semplice che mi viene in mente è il software con cui navighi in internet. Se usi un browser aggiornato per entrare nel web di oggi va tutto bene. Se ne usi uno vecchio, di troppi anni fa, potresti caricare i siti molto lentamente o addirittura non vederne alcuni. Nello stesso tempo se ne usassi uno che sarà disponibile tra vent'anni non andrebbe molto bene per navigare nel web odierno.

Per ogni situazione ci sono modi di gestire e quindi anche modi di pensare, più o meno appropriati. Come in PNL anche in DaS non c'è giusto o sbagliato bensì più o meno utile, appropriato, funzionale e così via.

Albert Einstein diceva che il modo di pensare che crea un problema non può risolverlo.

Se ci pensi, per portare la luce nelle nostre case abbiamo iniziato con le lampade a olio. Poi però l'olio di balena era raro e costoso. Il problema si è risolto con l'elettricità prodotta dalle centrali a carbone che hanno creato problemi, risolti da quelle a petrolio che hanno creato problemi, risolti da quelle nucleari che hanno creato problemi, risolti dal fotovoltaico che crea nuovi problemi... in un viaggio senza fine.

L'uomo, dunque, sviluppa nuove capacità rispetto ai nuovi problemi che deve affrontare. Per questa ragione possiamo considerare il sistema-mente in continuo movimento nella spirale che quindi può muoversi verso l'alto in progressione ma anche verso il basso, in regressione. Tutto sta nel modo in cui decidi di affrontare le cose.

Ad esempio, un evento catastrofico può far progredire attraverso una ricostruzione che faccia tesoro del passato, e magari risolvere problemi ambientali o della vita moderna, oppure regredire, portandoci a essere più primitivi, come in molti film di fantascienza.

Da queste prime indicazioni avrai intuito come le DaS possano esserti utili per capire te stesso e gli altri; conoscere la metodica ti permette *sia* di comprendere perché qualcuno si comporta come si comporta, *sia* di anticipare come si comporterà in futuro.

Il metodo è estremamente utile nella vita personale e in quella professionale. Qualunque sia il tuo ruolo, infatti, avere a disposizione degli strumenti per capire profondamente quello che muove le persone, ti permetterà di apprezzare le differenze tra gli uomini, calibrando la tua comunicazione e utilizzando le leve motivazionali più appropriate.

Di fatto, le Dinamiche a Spirale insegnano a prendere consapevolezza delle ragioni dei comportamenti umani, in modo tale da non catalogarli come giusti o sbagliati, migliori o peggiori, ma semplicemente più o meno funzionali e appropriati alla situazione alla quale si riferiscono. Ognuno di noi è diverso da chiunque altro su questo pianeta, e si comporta in modo differente, a seconda del tempo e del luogo in cui agisce. L'unico metro ritenuto valido per analizzare le azioni è quello dell'adeguatezza o meno al contesto nelle quali esse si inseriscono, cioè ai risultati che generano.

Se conosci la Programmazione Neuro-Linguistica avrai riconosciuto uno dei principi cardini della PNL, ossia che **la mappa non è il territorio**. Questa metafora viene utilizzata per affermare che non esiste una "realtà" vera e univoca (il territorio), bensì una serie di rappresentazioni soggettive (la mappa) che ognuno di noi si crea in funzione di quello che i suoi sensi percepiscono. Ciò significa che nessuno sbaglia nel farsi un'idea del mondo piuttosto che un'altra: è la *sua* idea, valida tanto quanto quella di chiunque altro. Una buona mappa, cioè ricca di dettagli, certamente aiuta a trovare la meta. Basta però tenere presente che resta comunque solo una delle possibili mappe.

Allo stesso modo, nelle DaS si parla esclusivamente di adeguatezza o meno di un comportamento rispetto alla situazione, *non* di giusto o di sbagliato.

Per quel che mi riguarda, le Dinamiche a Spirale mi sono servite moltissimo per capire meglio le differenze tra le persone, i gruppi, i Paesi, e così via. Le ho utilizzate con grande profitto nelle aziende, per gestire programmi di team coaching, in ambito sportivo per alimentare la coesione di una squadra, ma anche per essere un padre migliore per le mie figlie, un marito più comprensivo e un amico sensibile.

Capire a cosa le persone danno valore, cosa per loro è giusto o sbagliato, offre una prospettiva interessantissima ed estremamente utile nella vita di tutti i giorni. Ci consente di essere persone più tolleranti e al contempo più incisive.

Questo è uno degli scopi dell'Ebook che stai leggendo.