

[Pocherighe #6] Metafore: racconti per sognare, storie per pensare

Il peso sulle spalle: "Due monaci zen stanno camminando verso il loro monastero in una strada fangosa e piena di pozzanghere, quando incontrano una giovane donna che chiede aiuto per attraversare senza bagnarsi. Il monaco più giovane la prende in braccio, attraversano la strada e arrivati all'altra parte, la mette giù e la saluta. I due monaci proseguono il cammino in silenzio. Arrivati a destinazione il monaco più anziano dice al giovane: 'Non avresti dovuto prendere in braccio quella donna, i monaci non devono toccare le donne'. E il giovane risponde 'Io l'ho fatta scendere subito, tu l'hai ancora con te'."

Risparmiare energie, armarsi di coraggio, sentirsi in una botte di ferro, lasciarsi il passato alle spalle... Anche il nostro linguaggio quotidiano è ricco di metafore.

Ne parliamo con [Consuelo Casula](#), psicoterapeuta e formatrice.

di Simona Pallai

Che cos'è una metafora?

Nell'accezione comune, che ci viene dalla retorica, la metafora è una similitudine abbreviata che serve per abbellire i discorsi e rendere più elegante l'eloquio. Nella formazione, per metafora si intende un racconto che serve per attrarre l'attenzione dei partecipanti e inviare loro messaggi di cambiamento. Attraverso la metafora esprimiamo un concetto con altri termini, che ne amplificano il significato e aggiungono sfumature diverse, creando immagini di forte carica espressiva. La metafora può essere usata come strumento che invita a esplorare spazi e tempi dell'immaginazione creativa e come ponte che porta verso il mondo delle emozioni e dei valori.

La metafora può essere usata per amplificare il significato del concetto che si sta esprimendo, aggiungendo sfumature diverse, mettendo in primo piano alcuni aspetti e relegandone sullo sfondo altri, sopperendo a carenze lessicali, rendendo familiari concetti astratti, creando nuove esperienze di riferimento.

La metafora è uno strumento cognitivo. Il nuovo accostamento proposto dalla metafora consente di entrare nei meandri di ciò che conosciamo già, creare disordine e stimolare nuove associazioni, idee, pensieri.

Dunque, una metafora ben costruita e ben raccontata è anche un efficace strumento di comunicazione?

Certo. Le metafore fanno parte della comunicazione da secoli. Novelle, proverbi, parabole si sono trasmessi di generazione in generazione. Le metafore sono così radicate nel nostro modo di essere e di pensare che rappresentano un modo naturale per stimolare l'interesse e il coinvolgimento degli altri. Per questa loro natura le metafore sono efficaci strumenti di comunicazione: riescono a creare associazioni e accostarsi a stati d'animo, che spesso abbiamo difficoltà a esprimere. Il linguaggio metaforico, fatto di immagini ed emozioni, non solo riesce a comunicare efficacemente un pensiero, ma aiuta anche a ricordarlo a lungo. Per questo, scrittori, relatori, leader e formatori fanno grande uso di metafore.

Contenuto e forma, lessico e sintassi. Il linguaggio della metafora incanta ed emoziona...

Sì, è volutamente ipnotico.

Il linguaggio della metafora è suggestivo ed evocativo, caratterizzato da vaghezza e genericità intenzionali che consentono all'ascoltatore di cercare i significati propri. Per risultare più incisiva la storia viene narrata con termini sensorialmente specificati, senza informazioni precise circa l'identità dei protagonisti, dei tempi e dei luoghi. Si fa spesso ricorso a nominalizzazioni, l'azione è solitamente non molto dettagliata ma allusa, e gli avvenimenti raccontati seguono una logica di tipo causa-effetto.

Il linguaggio è inoltre abbellito da ossimori, che servono a infondere una "chiara confusione" che mantiene l'attenzione fluttuante, e dal ricorso al dialogo diretto tra i protagonisti. Il dialogo permette di inserire domande e comandi nascosti, suggestioni multiple, che aprono un mondo di possibilità, messaggi di rinforzo dell'io, carichi di permessi evolutivi rivolti indirettamente agli ascoltatori.

Il linguaggio metaforico può agire su emozioni e valori di una persona o di un gruppo?

Prestare attenzione alle metafore usate nel linguaggio individuale o aziendale aiuta a comprendere l'essenza di valori alla guida del comportamento del singolo o del gruppo. Imparare a costruire e raccontare metafore dà maggiori opportunità, a chi ascolta e a chi legge, di aprire la propria mente a nuove possibilità e scelte.

Gli studi sulle modalità d'apprendimento degli adulti ci dicono che, a differenza del bambino, l'adulto dirige l'apprendimento verso contenuti che pone a confronto con l'esperienza accumulata nel tempo, con un sapere in parte consolidato e in parte aperto a nuove integrazioni. Qual è il ruolo della metafora nella formazione degli adulti?

In un'aula di formazione, la metafora rappresenta un modo indiretto di esporre ciò che il formatore desidera comunicare e che ritiene opportuno non esplicitare. Tramite la metafora, il formatore invia messaggi che possono svolgere diverse funzioni: didattiche, per spiegare meglio un concetto, o relazionali, per instaurare e mantenere un rapporto con l'aula. Il ruolo della metafora nella formazione è quello di facilitare un processo di cambiamento, allentando le difese dei partecipanti. La metafora tende a distrarre la mente conscia dei partecipanti con la storia e ad attrarre la mente inconscia con suggestioni. Per la sua brevità, può essere raccontata in diversi momenti dell'attività formativa, come una pausa che rilassa l'emisfero sinistro ed eccita l'emisfero destro, stimolando l'immaginazione creativa. La si può raccontare o leggere per superare resistenze o impasse, destare risorse sopite, suggerire soluzioni, disseminare idee. Nella forma scritta, la metafora formativa acquista pregnanza ancor maggiore per la possibilità di essere letta, riletta, reinterpretata da angolazioni diverse, adattata alle esigenze soggettive, e quindi fatta propria da tutti i discenti.

Come si costruisce una metafora?

Per costruire una metafora si parte dal problema presentatosi e dalla definizione degli obiettivi. Cosa è successo che merita di essere trattato in forma metaforica? Quale messaggio vogliamo inviare? Quale emozione vogliamo stimolare? Quale valore trasmettere?

Una volta identificato il problema, ipotizziamo la soluzione più appropriata e la trasformiamo in obiettivo. L'obiettivo deve presentare la soluzione del problema e includere lo stato desiderato, la strategia per perseguirlo, le emozioni correlate, i cambiamenti conseguenti e i vantaggi. Stabilite le premesse si procede con la preparazione degli ingredienti: analogia, isomorfismo, scenario. Si inserisce l'analogia in un contesto adeguato e la si amplifica con l'isomorfismo: i personaggi, i processi e le relazioni proposte nella metafora devono essere equivalenti a quelle del caso presentato. Lo scenario in cui inserire la storia dovrà consentire di operare le ristrutturazioni necessarie al cambiamento.

Ci fai un esempio pratico?

Un professore si presenta in aula con un vaso trasparente. Lo pone sulla cattedra e dopo averlo riempito di grosse pietre chiede agli studenti: "È pieno?". Gli studenti rispondono: "Sì". Il professore prende dei sassolini e li fa cadere nel vaso. [...] Quando vede che non ce ne stanno più, chiede: "È pieno?"; gli studenti, ora consapevoli: "No". Allora il professore versa nel vaso della sabbia, [...]. Quando vede che non ce ne sta più, chiede: "È pieno?"; e gli studenti ancora "No". Il professore prende dell'acqua e lentamente la versa nel vaso; quando

vede che è all'orlo, chiede: "È pieno?"; e gli studenti ora: "Sì". Allora il professore aggiunge un profumato petalo di rosa.

Ecco una metafora sulla costruzione delle metafore: gli elementi messi dentro il vaso rappresentano i passi per costruire una metafora, dai pezzi grossi e importanti, le pietre, al petalo estetizzante, ossia la cura della forma.

Un'altra lettura di questa metafora riguarda il ruolo del formatore, che porta in aula la sua solida conoscenza: le pietre, cui aggiunge argomenti diversi e più leggeri: i sassolini e la sabbia; cambia livello: l'acqua; sempre curante anche degli aspetti estetici e formali: linguaggio, voce, cortesia.

Consuelo Casula è specialista in psicologia del lavoro e psicoterapia ipnotica, svolge attività di formazione e di psicoterapia. Professore a contratto di comunicazione interpersonale presso l'Università Iulm di Milano e didatta della Scuola Italiana di Ipnosi e Psicoterapia Ericksoniana. È autrice dei libri *Giardinieri, Principesse e Porcospini* (Angeli, Milano 2002), *Risvegliare l'energia dei chakra* (Red Edizioni, Como 2000) e *I porcospini di Schopenhauer* (Angeli, Milano 1997), oltre che di numerosi articoli su riviste specializzate.

Tiene corsi sulla costruzione delle metafore per la Palestra della scrittura. Qui la cronaca dell'[ultimo corso](#).

Sabato 25 febbraio 2006 terrà un corso sulla [gestione delle emozioni](#).

Pocherighe è la newsletter della [Palestra della scrittura](#), fondata da Alessandro Lucchini e Paolo Carmassi.