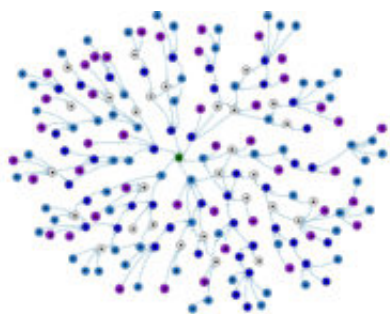


La memetica, la scienza delle idee, e il coraggio di esaminarle

Author : Daniele Trevisani

Date : 22 Ottobre 2019



Cos'è la memetica? E perchè è importante per noi? Primo esame di una nuova scienza di confine e le sue implicazioni per il coaching

Memetica deriva dalla parola *meme*, assimilabile a traccia mentale, idea o credenza. Se chiedi a qualcuno quali siano le sue idee rispetto al denaro, a come investire bene il proprio tempo, e poi osservi il comportamento reale, noterai che vi sono parecchie discrepanze tra la “memetica dichiarata” e il “comportamento reale”. Ad esempio, molti spendono o spenderebbero 600 o 700 euro per uno smartphone, visto come qualcosa di praticamente indispensabile, ma la stessa cifra investita in un corso che può cambiarti la vita sembra per molti un lusso.

La memetica si occupa di come *idee e tracce mentali* passano da individuo a individuo, così come la genetica si occupa di *geni e informazioni biologiche* che si trasmettono da un individuo verso i propri discendenti.

Come ho potuto evidenziare nel libro “*Il Coraggio delle Emozioni*”, serve coraggio per prendere atto di come siamo fatti, di come funzioniamo, di cosa funziona e cosa non funziona nelle nostre mappe mentali.

È evidente come una genetica potente e sana sia in grado di generare figli e discendenti potenti e sani. E anzi, i portatori di buoni memi sono molto ricercati.

E se una genetica buona fa bene, e una malata crea organismi malati, perché un bagaglio di idee e tracce mentali dovrebbe mai fare il contrario?

E quando un *coach* incontra il cliente, durante un colloquio, non fa forse il tentativo di comprendere la sua memetica per poi intervenire?

La **cattiva notizia** è che la presenza di un bagaglio memetico malato genera disastri nella persona, nelle aziende e in intere nazioni, e non è sufficiente cercare di cambiare un

comportamento se i memi sottostanti continuano a lavorare indisturbati. Ad esempio, il “meme aziendale” che dice “la formazione è un lusso” fa a pugni con la tanto dichiarata credenza sul valore dell’investire in Risorse Umane.

La **buona notizia** è che al contrario, un bagaglio memetico sano fa da amplificatore del potenziale personale - mentre la genetica per ora non è modificabile, la memetica lo è. Con fatica, ma lo è. Un buon *coach* diventa quindi come un chirurgo, su un terreno delicatissimo, lavorando delicatamente o con forza sulle idee che una persona ha su di sé e sul mondo, applicando inoltre "innesti di memi" su come poter meglio raggiungere obiettivi e risultati.

Come se non bastasse per capire l'importanza della memetica, vediamo una differenza tra memetica e genetica: la memetica è in grado di propagarsi quasi istantaneamente. In pochi minuti un'idea può fare il giro del globo. In pochi giorni o mesi un'azienda può essere "invasa" da un meme buono o cattivo, utile ("progettiamo il nostro futuro e diventiamo il riferimento per tutti i nostri competitors") o distruttivo (es.: "sicuramente chiuderemo, a cosa serve impegnarsi?").

Alcuni memi aziendali, come il *Just in Time* e altre "mode" manageriali, hanno bolle provenienti da "virus" statunitensi e seminano scompiglio, magari hanno grande diffusione per poi morire e svanire nel nulla.

Altri permangono e resistono a ogni attacco, esterno e interno.

Antichi memi, ad esempio della cultura latina, sono lì, dormienti, in attesa di essere riscoperti.

Antichi memi recuperati - come lo *slow food* - non fanno altro che ripristinare idee vigenti in precedenza: nel caso, nella realtà contadina rurale. La *new age* riprende lo spiritualismo che troviamo in ogni antica religione, ma unendolo a memi di forma più tecnologica (supplementi alimentari, integratori, tecniche mentali).

Il meme, secondo Dawkins^[1], è un *replicator* di informazioni culturali analogo al gene. Nelle sue parole: “proprio come i geni si propagano da corpo a corpo attraverso sperma o uova, così fanno i memi trasmettendosi da cervello a cervello” (cit. in Trevisani, 2005 "*Regie di Cambiamento*", Franco Angeli).

Alcune analisi rese possibile dalla memetica:

Nelle **società**: come si è diffuso l'odio verso gli ebrei durante il nazismo. Da dove è nato è come ha fatto a diffondersi, propagandosi da persona a persona?

In **azienda**: come faccio ad inserire il concetto di "cura della qualità in ogni istante" in ogni membro, dai reparti produttivi sino al top management?

Nello **sport**, per un atleta: come faccio a dissociare le gare da concetti di "ansia" e di "prestazione forzata" e associarli al concetto di "gioia di vivere e di esprimersi liberi dal giudizio"?

Nel **Lifecoaching**. Quali sono le tue convinzioni profonde sul concetto di "essere una brava persona" che tu stai seguendo ora? Quali di queste ti stanno facendo del male? Quali vogliamo tenere? Di cosa vorresti liberarti? Quali nuove idee dobbiamo assorbire per stare meglio (es. su alimentazione, relazioni umane, tempo per se stessi, tornare a vivere a pieno)? Come fare a far sì che queste idee non rimangano solo idee ma diventino poi abitudini e si radichino in te e diventino veramente tue?

Se osserviamo il ROI (Ritorno sull'Investimento) di un percorso di *coaching* serio, che ti faccia cambiare anche solo una micro-traccia mentale e la migliori, vedremo quanti effetti a cascata si generano, in ogni relazione, in ogni istante, in ogni momento della vita successiva. Questo, penso, vale molto più di un cellulare.

1.1. Gli sforzi della natura e gli sforzi degli umani per dirigere le nostre evoluzioni

La natura fa enormi sforzi per trasmettere i propri geni. Un uccello che costruisce un nido sta letteralmente "spendendo" e la sua moneta sono il tempo e l'energia impiegata. Ma impiegata per cosa, ci chiederemo? Per se stesso? No, per le future generazioni, per i suoi piccoli in arrivo. Forse tutte le nostre complicazioni mentali umane si potrebbero semplificare, se solo pensassimo che quando lavoriamo al nostro "nido interiore" lo stiamo facendo anche per le generazioni a venire.

Il nostro "nido interiore" è la qualità del nostro pensiero, e investire su questo è forse la forma più nobile che esiste sul pianeta per impiegare il denaro.

Ogni essere vivente è impegnato in una battaglia costante per trasmettersi e replicarsi. Lo stesso vale per le idee. Chi porta con se convinzioni, opinioni, visioni del mondo, cerca costantemente di influenzare gli altri e *trasmettere i propri memi*.

Nel *coaching*, è essenziale esaminare lo sfondo memetico della persona. Lo sfondo riguarda la mappa delle credenze del soggetto (*Belief System*), la sua cultura e i suoi valori, la visione della vita (*Weltanschauung*, in filosofia) e le credenze sul mondo. Come tale, ha un'influenza determinante su quello che facciamo e come lo facciamo.

E siccome il *coaching* vuole modificare in meglio quello che facciamo e come lo facciamo, la memetica diventa una scienza per noi cruciale.

1.2. Memetica e Potenziale Umano. Le 6 celle del metodo HPM

Lo sfondo memetico (sfondo di credenze) può essere inoltre analizzato in alcune aree di dettaglio. Nel sistema HPM che fa da base al mio approccio al *coaching*[\[2\]](#) ho distinto varie fasi:

1. **sfondo memetico per l'area bioenergetica**: credenze e *belief system* sul funzionamento del corpo e del rapporto corpo-mente. Questo sfondo è spesso viziato da enormità di errori e informazioni dissonanti assorbite dalle fonti più disparate, riviste,

media, amici, parenti, per cui andiamo dai *vegani* che rifiutano ogni fonte di cibo legata agli animali (definendo il latte *sangue bianco*), ai fanatici delle proteine a ogni pasto (*mangio ogni cosa che abbia due occhi e un naso*), dai fautori dello yoga del respiro ai praticanti di Mixed Martial Arts e dell'allenamento estremo. Mai dare per scontato niente. Un buon *coach* deve verificare eventuali squilibri sul piano corporeo e biologico che impediscono all'individuo di avere un corpo sano e uno stile di vita sano. Nel coaching manageriale questo è generalmente un tratto sottovalutato. Nel coaching sportivo, questo diventa addirittura determinante.

2. **Sfondo memetico per l'area psicoenergetica:** credenze e *belief system* sul funzionamento della propria motivazione ed energie mentali interiori; se fosse possibile, questo quadro è ancora più confuso e dissonante rispetto a quello precedente, in quanto ogni persona vivente ritiene di poter erogare consigli psicologici, e le fonti di assorbimento di credenze sono enormi, variegata, dissonanti. Si propongono come diffusori memetici scuola, famiglia, amici, media, conoscenti, i messaggi religiosi, i gruppi politici, la cultura di appartenenza, il diritto, e ognuno lotta per affermare e diffondere la sua visione delle cose. Se non impariamo a filtrare i messaggi in ingresso, ad ancorarci a nostri valori di riferimento chiari e forti, rischiamo di venire stratonati da ogni possibile persona che vuole influenzarci, vittime di ogni possibile gruppo o messaggio, sino a ingolfare la mente ed entrare in dissonanza totale.
3. **Sfondo memetico per l'area macro-skills:** credenze e *belief system* sul proprio ruolo e sul funzionamento delle proprie competenze di ruolo; credenze su come "si fa carriera", su cosa significa progredire, avanzare, su quello che dovrei conoscere e quello che posso fare a meno di conoscere, idee su quanto si possa o non si possa incidere attivamente sul proprio futuro, su dove esso è o non può essere diretto; in questo campo il *coaching* è fondamentale per assistere la persona nel dotarsi di competenze indispensabili per costruire il proprio futuro anziché lasciarlo in mano al destino o alle volontà di altri. Vivere la propria vita a pieno significa anche acquisire i *saperi*, *saper fare* e *saper essere*, che lo rendono possibile.
4. **Sfondo memetico per l'area micro-skills:** credenze, *belief system* e consapevolezza attuali, sul grado di abilità nei dettagli di esecuzione, i possibili miglioramenti di esecuzione rispetto ad attività che la persona compie e in cui vuole migliorarsi; ad esempio un *coaching* sulla respirazione durante il gesto sportivo o, in campo manageriale, migliorare le tecniche di apertura di un *public speaking*, imparare a riconoscere le micro-espressioni. Un buon *coach* sa capire e far emergere i dettagli lavorabili che possono aumentare l'efficacia della persona.
5. **Sfondo memetico per l'area progettualità e goals:** credenze e *belief system* sul tema della propria capacità progettuale, e su come si concretizza un ideale entro un progetto; il *coaching* qui è veramente fondamentale per far passare un sogno da qualcosa di utopico a un progetto realizzabile. Se sogno di dimagrire, un progetto per dimagrire mi sarà di enorme aiuto, e qualcuno che mi segue diventa un mio compagno di viaggio. Se voglio esplorare i mercati asiatici, devo identificare gli step da compiere, e iniziare con *step praticabili* molto pratici. Non posso solo sognare di farlo.
6. **Sfondo memetico per l'area della visione:** esame dei valori e orizzonti di lungo periodo attivi nella persona, il sistema di valori ritenuti importanti nella vita, priorità tra valori e eventuali aspettative divergenti. Si tratta di un esame delle ideologie, dei "credo" valoriali, delle scelte di fondo che ci possono rendere un'attività soddisfazione o

sacrificio. In cosa credi? Cosa è importante per te? Cosa dà senso alla vita? Questo tratto è il più difficile da far emergere, toccando le scelte esistenziali, il significato stesso dell'esistenza. Se però riusciamo a far emergere alcuni di questi elementi forti, essi possono costituire l'ancoraggio di qualsiasi motivazione al fare, al crescere al migliorarsi. Un faro che guida la persona nella nebbia.

Ogni sfondo memetico (sistema di credenze attive o latenti nella persona) è enormemente viziato da false credenze e distorsioni. E, tra l'altro, nessuno - salvo rare eccezioni - può considerarsi in possesso di verità assolute in ogni campo del sapere.

Ciò che vale sempre - come riferimento per il *coach* - è puntare a inserire memi che potenziano la ricerca di una soddisfazione soggettiva verso la vita (*life satisfaction* soggettiva), rimuovendo la spazzatura mentale che troviamo in circolo, con un'enorme dose di etica professionale e di attenzione.

I memi fanno la differenza tra attività che l'individuo *vorrebbe* saper svolgere e quelle che *riesce* a svolgere, condizionano il senso di efficacia personale, gli obiettivi che vorrebbe raggiungere e quelli pensa di non poter mai effettivamente a raggiungere (senso di potere personale).

Ogni intervento di formazione o di *coaching* inerente il potenziale personale deve obbligatoriamente comprendere lo stato attuale delle credenze (sfondo memetico della persona) rispetto alle aree su cui vuole intervenire.

Più specificamente, dovrà inoltre analizzare le credenze attive su specifici quadranti che riguardano la performance (sfondi memetici di dettaglio), rimuovere e modificare credenze dannose rispetto agli obiettivi di *coaching*, e costruire un quadro consonante rispetto agli obiettivi desiderati di crescita e sviluppo personale.

Come conseguenza, va ribadito che le azioni di *coaching* in profondità e di *coaching* analitico non si accontentano di cambiare il comportamento esteriore ma devono obbligatoriamente incidere sugli sfondi memetici, sulle credenze profonde delle persone, localizzando blocchi e limitazioni e stimolando stili di pensiero positivi. Il *coaching* agisce sulla "cultura personale", non su psicopatologie; e quando investiamo sulla nostra cultura, quando una persona lavora su di sé, non esiste possibilità migliore. Non esiste investimento migliore. È probabile che la cultura dell'investire su di sé riguardi per ora un'élite di professionisti, di manager, di persone che non si accontentano di adattarsi su un nido vecchio ma desiderano lavorare al proprio "nido interiore" e renderlo più accogliente sia per sé che per gli altri. Questa, a mio parere, è una grande forma di nobiltà d'animo.

Note

[1] Dawkins, R., (1976), *The Selfish Gene*, Oxford University Press. Trad. it. *Il gene egoista*, Mondadori, Milano, 1995.

[2] Per un esame completo del sistema HPM, vedi: Trevisani (2009), "*Il Potenziale Umano*",

Franco Angeli, Milano; Trevisani (2013), "*Personal Energy*", Franco Angeli, Milano.

Articolo a cura di **Daniele Trevisani** - estratti e riferimenti dai volumi "[Il Coraggio delle Emozioni](#)" e "*Self Power*", Franco Angeli editore, Milano