

## **Le ricadute della Comprensione dei “Tre Principi” nella propria vita: un’indagine qualitativa fenomenologica**

### **Autori**

Olivia Arianna Genova, infermiere libero professionista Asp di Caltanissetta

Simona Ronchiadin, formatore AUSL Toscana Centro

Diletta Calamassi, Infermiere formatore AUSL Toscana Centro

### **INTRODUZIONE**

I Tre Principi (Pransky J, 2015) sono un movimento psico-filosofico e spirituale nato nella British Columbia in Canada negli anni '70, gli anni della Programmazione Neuro Linguistica (PNL) e della Scuola di Palo Alto, della Permacultura e del Voice Dialogue. Il maggior esponente dei Tre Principi è Sydney Banks, un uomo comune che negli anni '70 dopo aver partecipato ad un corso per coppie in crisi, si rese conto che tutti gli esseri umani sperimentano la realtà solo ed esclusivamente a partire dall'interno, attraverso il loro stesso pensiero (Pransky J, 2015). Ma questa non è la vera novità, perché ciò è il risultato di quasi ogni insegnamento filosofico, religioso, spirituale e psicologico nella storia sino a oggi. La particolarità è il modo in cui Sydney Banks ha portato nel mondo questa profonda consapevolezza e di come le persone a lui vicine l'hanno realizzata e portata nel loro ambiente, creando in questo modo dei progetti di rinascita educativa (AA.VV, 2023). Realizzare che tutto ciò che sperimentiamo come essere umani è solo un'esperienza interiore, ha dato vita a uno degli esperimenti più grandiosi su scala globale (AA.VV, 2023). Grazie anche alla nuova tecnologia, la diffusione dei Tre Principi sta raggiungendo livelli di Comprensione e di progettazione mai visti negli ultimi anni, migliorando la qualità di vita di migliaia di persone nel mondo (Neill M, 2015).

### **Cosa sono i Tre Principi?**

I Tre Principi (3 P) sono elementi innati del sistema spirituale e psicologico che ogni essere umano possiede fin dalla nascita, attraverso i quali sperimentiamo il mondo (Pransky, 2014). Essi concorrono alla creazione del principio di realtà, esistono a prescindere dalla nostra Comprensione e sono sempre presenti poiché sono alla base del nostro funzionamento mentale. I 3 P non sono una teoria da applicare o un metodo da conoscere per essere più motivati nella vita. I 3 P, al pari della forza di gravità, esistono anche se non ne comprendiamo il senso. Già agli albori della Psicologia sperimentale, la Gestalt aveva documentato che ogni essere umano

sperimenta l'esperienza sulla base di intuizioni personali (Perls F, 1982). I 3 P fanno ancora un passo più: la loro Comprensione porta in sé la realizzazione che l'esperienza è sempre, senza eccezione, creata dall'interno all'esterno. I 3 P sono: *Mente, Pensiero e Consapevolezza* (Ronchiadin S, 2015).

### ***Mente***

Il Principio Mente rappresenta l'energia che sta alla base della vita che dà forma al mondo. È l'intelligenza che anima tutta la vita ed è il principale elemento del funzionamento psicologico di ogni essere vivente. Attraverso Mente, l'intelligenza che vive nella profondità della vita, gli esseri umani si sono evoluti, adattati e continuano a farlo in un ciclo di perenne rinnovamento.

### ***Pensiero***

Il Principio Pensiero è il tassello mancante fra il modo della potenzialità e quello dell'azione. Pensiero è l'attitudine innata a creare la realtà che viviamo di momento in momento. Sperimentare l'attività creativa di Pensiero, permette di vedere e capire che la realtà non esiste di per sé come fenomeno oggettivo e inequivocabile. Questo accade quando, come esseri umani, riusciamo a "vedere", nel senso di intuire, che tutto intorno a noi è Pensiero. I ricordi, le aspettative, i conseguimenti. Tutto è solo Pensiero. A volte accade però che questa consapevolezza ci sfugga e cadiamo nella trappola di credere che ciò che pensiamo sia la realtà.

### ***Consapevolezza***

Il Principio Consapevolezza è la capacità di sperimentare *Pensiero in azione* e si esprime nel corpo attraverso le emozioni. È il più potente cinema dinamico del mondo: ciò che una persona pensa, sente. Grazie a questo sistema, gli esseri umani sono portati a dedurre che la realtà sia riconducibile alle circostanze in cui si imbatte ed è per questo che vive un perenne malinteso: *ciò che provo è il risultato diretto di ciò che sto vivendo*. Mentre quando diventa evidente che esiste una correlazione diretta tra ciò che sentiamo e ciò che pensiamo, il livello di Consapevolezza cresce, permettendo di andare oltre alle emozioni del momento per elevarsi in uno spazio interiore di maggiore chiarezza.

### **L'esposizione ai 3 P**

La Comprensione dei 3 P fa sì che l'essere umano scelga sempre più di godere di uno spazio di silenzio, lontano dalle interazioni sociali superficiali (Tucker J, 2020). Da uno stato di quiete è decisamente più semplice vedere con maggiore chiarezza, prendere decisioni e costruire relazioni più sane. L'esposizione ai 3 P consente di affrontare le situazioni con maggiore grazia; da un lato

non ci impedisce di sperimentare l'intera gamma di emozioni possibili e dall'altra ci suggerisce che l'esperienza non è da temere, ma da considerare solo la manifestazione temporanea di uno scenario realistico che vive nel nostro mondo interiore (Fava M, Ronchiadin S, 2018). Comprendere i Principi non ci esime dal vivere condizioni difficili e non è un facile metodo per allontanare le emozioni negative o i brutti pensieri. Non è semplice poter controllare ciò che pensiamo o ciò che proviamo. E non è altrettanto banale compiere delle azioni per svuotare la mente o pensare positivo. La vera rivoluzione dei 3 P è che la Comprensione stessa del sistema attraverso cui ogni essere umano opera nel mondo, risveglia una profonda Saggezza Innata che, piuttosto che cercare di cambiare un pensiero negativo, semplicemente lo lascia andare, considerandolo come una condizione momentanea, che se non alimentata, passa. Questo approccio espone l'essere umano ad un senso di calma, serenità, pace interiore, riconoscenza, tolleranza, maggiore intensità nell'assaporare la vita e dona un senso di appartenenza al mondo (Bettinger D, Swerdloff N, 2019).

### ***La Comprensione dei 3 P***

L'importanza dei Principi risiede nel modo in cui si esprimono simultaneamente per dare alle persone un'esperienza di vita unica, attraverso la quale pensano, sentono e agiscono. Segue una spiegazione semplice ma profonda della Comprensione dei 3 P, nonché di come questi elementi spirituali funzionano all'interno di tutti per creare la loro unica e non replicabile esperienza di vita. Esiste all'interno, attraverso e dietro tutte le cose (inclusi gli esseri umani), una forza vitale senza forma, un'energia spirituale e intelligenza a cui si fa riferimento in questa Comprensione come *Mente*. Se l'essenza di questa pura energia venisse direttamente e "puramente" sperimentata all'interno della coscienza umana, sarebbe percepita come uno stato di pura pace, puro amore e fonte di pura saggezza; giungerebbe alle persone come intuizione al di là di ciò che esse già conoscono. Questo stato è sempre presente nelle persone, che lo sappiano o meno e non può mai lasciarle, perché è l'essenza di chi sono. L'unico modo in cui questa salute interiore o "pura coscienza" può sembrare non esistere, è quello del tutto umano di creare contenuti/scenari/ricordi e aspettative che si frappongono tra Benessere Innato e la percezione di realtà. A tutti gli effetti, *Pensiero* crea la nostra esperienza di realtà dall'interno all'esterno e *Consapevolezza* ci consente di sperimentare a livello fisico, attraverso le emozioni e gli stati d'animo il pensiero del momento.

La Comprensione dei 3 P sembra essere propedeutica per una vita felice e significativa. Tuttavia, in letteratura non sono presenti studi atti a indagare gli effetti legati a questa Comprensione

sulla vita delle persone. *Pertanto, lo scopo del presente studio è stato di esplorare i vissuti esperienziali e le ricadute percepite nella vita delle persone che hanno Compreso i 3 P.* Questa indagine costituisce il primo tentativo a livello internazionale e in Italia di esplorazione di questi aspetti con un metodo scientifico.

## **MATERIALI E METODI**

### **Disegno dello studio, contesto e partecipanti**

Per rispondere ai quesiti *“Quali sono i vissuti esperienziali delle persone che vivono alla luce dei 3 P? Quali sono le ricadute percepite sulla propria vita in seguito alla Comprensione dei 3 P?”*, è stata implementata un’indagine qualitativa fenomenologica (Fenomenologia descrittiva) (Mortari L, Zannini L, 2017).

Il principio generale della fenomenologia stabilisce che ogni fenomeno ha la sua essenza e il punto cruciale è proprio cogliere questa essenza. L’essenza può essere definita come il nucleo di proprietà senza le quali una realtà non sarebbe tale (Mortari L, Zannini L, 2017). Secondo il principio di evidenza (Mortari L, Zannini L, 2017), nel presente studio le esperienze sono state descritte così come sono percepite dalla coscienza delle persone. Il ricercatore ha un ruolo attivo nell’ascolto e nella comprensione delle esperienze e dei vissuti descritti dai partecipanti e cerca di trovare similitudini e differenze, così da esplorare e far emergere gli aspetti salienti dell’esperienza stessa che sono comuni a tutti i partecipanti, ma anche quelli strettamente individuali e che, dunque, non appartengono alla maggioranza dei soggetti.

Pertanto l’obiettivo dello studio erano di *“Descrivere i vissuti esperienziali delle persone che vivono alla luce dei 3 P e le ricadute percepite sulla propria vita”*.

Il campionamento è stato di convenienza e di tipo propositivo (Fain, 2004). Hanno partecipato persone facenti parte di un gruppo privato che collabora, in forma diversa, con una Casa Editrice italiana. Si è pensato di coinvolgere il gruppo della casa editrice poiché già composto da persone appartenenti a estrazioni diverse, ma accumulate dalla stessa formazione in ambito dei 3 P e formate presso gli stessi autori contemporanei anglosassoni, nello stesso periodo storico. Questo ci ha consentito di includere nello studio persone persuase di aver compreso i 3 P e che hanno espresso il loro consenso informato alla partecipazione all’indagine in maniera scritta.

## **Modalità di svolgimento dell'indagine e analisi dei dati narrativi**

### ***Raccolta dei dati***

Le esperienze sono state portate alla luce tramite interviste semi-strutturate, effettuate faccia a faccia, in modalità a distanza (mediante incontri con piattaforma Google Meet) e audio-registrate.

Ogni persona è stata invitata a presentarsi e a raccontare la propria esperienza inerente la conoscenza e la Comprensione dei 3 P nella propria vita. La *Gran tour question (I Tre Principi...)* ha permesso all'intervistato di esprimersi in maniera libera, iniziando la narrazione secondo una prospettiva assolutamente personale. Le *Key question (In che modo la Comprensione dei Principi ha cambiato la sua vita, I Punti di forza...; Di fronte alle criticità...)* ha consentito di cogliere le percezioni dei partecipanti in relazione a specifici aspetti.

Durante le interviste non sono stati utilizzati strumenti per la documentazione del linguaggio non verbale dei soggetti e il ricercatore si è limitato ad osservare l'eventuale insorgenza di manifestazioni di disagio o difficoltà limitanti l'espressione dei vissuti.

Le interviste sono state svolte dal primo autore, con un'esperienza estremamente limitata rispetto ai 3 P. Questo ha permesso il contatto con le intervistate e un approccio alla narrazione libero da pregiudizi e/o pre-strutturazioni teoriche. L'intervistatrice è stata preparata per lo svolgimento delle interviste da un esperto nella ricerca qualitativa, con esperienza in ricerche aventi la stessa metodologia di raccolta dati, mediante una lezione teorica e due incontri di simulazione.

L'indagine si è svolta nei mesi di agosto-settembre 2021, rispettando gli accordi presi con le persone coinvolte.

### ***Metodologia per l'analisi, presentazione dei risultati e limiti dell'indagine***

L'analisi dei dati narrativi è stata svolta secondo l'approccio dell'analisi di contenuto (Sandeloski, Barroso, 2002). Le interviste audio-registrate sono state letteralmente trascritte in un documento elettronico di scrittura (formato .doc.). Ad ogni intervista trascritta è stato attribuito un numero progressivo. Successivamente, due ricercatori (uno dei quali ha svolto le interviste), hanno intrapreso in maniera indipendente il processo di *extracting significant statement* e di codifica dei dati. Di seguito i passaggi che sono stati svolti, in ordine sequenziale:

a) le interviste sono state lette più volte, per ottenere un'idea generale dell'intero contenuto;

b) è stata effettuata una lettura più approfondita volta ad individuare per ogni intervista le unità significative e le porzioni di testo ritenute importanti (*units meaning*);

c) il significato di ogni *units meaning* è stato identificato in un concetto chiave e quindi tradotto in un'etichetta;

d) le etichette sono state raggruppate in categorie, in base alla loro analogia concettuale;

e) i ricercatori si sono confrontati per giungere ad un accordo sulle *units meaning*, sulle etichette e sulle categorie e hanno analizzato le differenze e le relazioni tra le varie categorie.

I risultati sono proposti presentando le categorie e le etichette che le sostengono. Per ogni etichetta vengono collegate frasi espresse dalle partecipanti, in modo da aumentare l'affidabilità della codifica dell'etichetta stessa.

### **Rigore metodologico**

Le strategie per garantire l'attendibilità, la fedeltà e la credibilità dei risultati sono state le seguenti:

-prima dell'esecuzione delle interviste e prima dell'analisi dei dati i ricercatori hanno effettuato il *bracketing* (Creswel, 2013). Nello specifico, hanno raggruppato le proprie conoscenze e opinioni sui 3 P e le hanno trascritte su un quaderno, per entrare in contatto in modo genuino col fenomeno e per descriverlo fedelmente, così com'è stato percepito dai soggetti (Richards, Morse, 2009);

- al termine dell'intervista, il primo autore ha puntualizzato gli aspetti salienti emersi, al fine di averne conferma da parte dell'intervistato (*assessment of the credibility*);

-l'analisi dei dati inizialmente è stata svolta in maniera indipendente da parte di due ricercatori per poi condividere le analisi interpretative e giungere a un accordo finale sull'individuazione delle *units meaning*, delle etichette e delle categorie (triangolazione dell'analisi dei dati) (Chiari et al., 2011);

-Un terzo ricercatore ha guidato e supervisionato i due ricercatori durante il processo di analisi dei dati;

-E' stato effettuato il *member checking* (Chiari et al., 2011); ossia il ricercatore che ha svolto le

interviste, dopo l'analisi dei dati narrativi, ha esposto ai partecipanti, in maniera individuale, le etichette e le categorie individuate e ha chiesto la conferma o la smentita rispetto ai vissuti personali.

## **ASPETTI ETICI**

Prima della raccolta dei dati, ai potenziali partecipanti sono stati inviati, tramite *e-mail*, il protocollo di studio, la scaletta dell'intervista semi-strutturata e i moduli "Informativa e manifestazione del consenso al trattamento dei dati personali" e "Consenso informato alla partecipazione allo studio". Nel corpo della *e-mail* è stato chiesto di esporre la propria volontà di aderire all'indagine dopo aver preso visione del protocollo di studio. Le persone hanno avuto a disposizione tre settimane per prendere visione dei materiali ed eventualmente aderire allo studio, rispondendo alla *e-mail* e allegato i moduli per il consenso e il trattamento dei dati firmati.

Durante questo lasso di tempo i ricercatori hanno fornito il loro recapito telefonico per eventuali chiarimenti o ulteriori informazioni.

Prima della conduzione dell'intervista, a coloro che avevano precedentemente inviato di moduli firmati tramite *e-mail*, è stata presentata nuovamente l'indagine ed è stata chiesta verbalmente la possibilità di procedere all'intervista stessa.

Le interviste sono state trascritte e le trascrizioni sono state rese anonime.

Le audio-registrazioni sono salvate in un *computer* protetto da *password*, il cui accesso è possibile al solo intervistatore.

L'indagine ha rispettato i parametri previsti per la riservatezza delle informazioni secondo l'art. 13 del D. L.vo 30 giugno 2003, n. 196. e successive modifiche ed integrazioni.

In accordo con la normativa italiana non è stato chiesto il parere del Comitato Etico, in quanto lo studio non ha coinvolto pazienti e/o soggetti in condizioni di fragilità.

## RISULTATI

Sono state intervistate 9 donne, con un'età media di 46 anni. La maggior parte conviventi con il coniuge e i figli. Due educatrici, un'estetista, una neuropsichiatra infantile, tre *self manager*, un'impiegata comunale, un'agente di rappresentanza per l'estero.

Le interviste hanno avuto una durata media di 30 minuti. Le intervistate sembravano a loro agio e trasmettevano tranquillità al ricercatore.

Di seguito viene presentato quanto emerso dai dati narrativi: le categorie, le etichette che le sostengono (Tabella 1) e le frasi collegate espresse dai partecipanti.

**Tabella 1: Sintesi delle categorie emerse e delle etichette correlate**

CATEGORIE	ETICHETTE
IL CONTATTO E LA CONOSCENZA DEI 3 P	Una sorta di predisposizione individuale
	La Comprensione dei 3 P non è immediata
	L'incontro: una coincidenza casuale
IL FOCUS/PUNTO CRUCIALE NELLA COMPrensIONE DEI 3 P	Personale visione e spiegazione dei 3 P
	Cambiamento del paradigma interpretativo della vita
L'IMPATTO DELLA COMPrensIONE DEI 3 P NELLA PROPRIA VITA	Spazio alle emozioni buone
	Cambiamenti nelle relazioni
	Scelta e selezione delle amicizie
AMBITI DI APPLICAZIONE DEI 3 P E PROSPETTIVE	Apertura verso il mondo dell'altro
	Utilità per coloro che svolgono professioni di aiuto
	Disponibilità all'ascolto
	La potenzialità di cambiare i micro e i macro sistemi

### CATEGORIA 1: IL CONTATTO E LA CONOSCENZA DEI 3 P

Dalle interviste è emersa **una sorta di predisposizione individuale** da parte dei soggetti intervistati ad essere introdotti a temi dalla natura trascendente. Tutte le intervistate prima di conoscere i 3 P avevano avviato un percorso di crescita personale, spinte dalla necessità di comprendere meglio e più approfonditamente la natura umana, il comportamento e le relazioni. Metà delle intervistate già prima di conoscere i Principi esercitava un'attività professionale di supporto alle persone in relazioni di aiuto: *coaching, counseling*, supporto neuropsichiatrico ed educativo. La restante metà delle intervistate, invece, è entrata in contatto con i 3 P a seguito di corsi di formazione di auto miglioramento: *“Già nel mio lavoro ero molto attenta alla parte che riguardava la crescita personale, ed ho sentito la necessità di capire ciò che provavo e gli aspetti*



*emotivi rispetto alla mia professione, ero sempre in ricerca e in continuo studio” (1); “La mia navigazione nei Tre Principi nasce nel 2013, all’epoca facevo la lifecoach” (2); “Grazie ad un corso di Coaching” (5); “[Ho conosciuto i 3 P perché] andavo da una riflessologa a fare dei trattamenti” (6); “Io li ho conosciuti a Berlino... nel 2016 ho conosciuto la mia mentore dei Tre Principi ed ero in una fase abbastanza down della mia vita, un po' persa. .. sempre alla ricerca di qualcosa, della vita, pensavo che ci fosse qualcosa da scoprire e lì stavo cercando come uscire dalla depressione senza psicoterapia, ho trovato quindi i Tre Principi ed ho cominciato la conversazione con la mia coach e lei proprio ascoltandomi, senza facendo niente di particolare mi ha fatto capire come funzioniamo” (7); “Io nella vita ho provato qualsiasi tipo di tecnica, da quelle convenzionali come lo psicologo, il terapeuta di coppia sia le cose più assurde come il viaggio sciamanico” (8); “Io ho lavorato molto a livello olistico, per cui ho fatto anni di naturopatia , di training e poi avevo proprio il desiderio anche senza rendermene conto di voler vedere le cose in maniera più semplice perché c’erano sempre condizioni ed io non volevo questo.. volevo aiutare le persone in maniera semplice (...) (9).*

In ogni caso, la totalità del campione riferisce che dopo aver conosciuto i 3 P ogni altra teoria comportamentale perde completamente di interesse e significato.

La cosa interessante è che tutto il campione riferisce che all’inizio i 3 P sono apparsi come troppo semplici, quasi banali per essere spiegati o introdotti ad altre persone. Soprattutto per chi aveva costruito la propria carriera di aiuto su una serie di specifiche teorie e/o strumenti, i 3 P rappresentano un cambio di paradigma notevole in termini di semplificazione ed emancipazione: chi già lavorava nell’ambito delle professioni di aiuto ha, in un primo momento, minimizzato e messo da parte il significato dei 3 P.

Infatti, dai dati narrativi si evince che **la Comprensione dei 3 P non è immediata**: *“Mi sembravano un po' l’ennesimo approccio olistico alla vita e un po' mi sembravano cose sentite e risentite, perciò mi ribellavo abbastanza a questa idea e nonostante ciò le cose che mi venivano dette sui Principi erano talmente semplici e scontate che dentro di me sentivo che avevano un senso (...)” (2); “Il primo giorno ho pensato ‘tutto qui?’ sembravano concetti banali e scontati, niente di nuovo insomma. Poi man mano... una meraviglia!” (5); “(...) ho cominciato a seguire un corso e dopo 6/7 mesi ho colto il vero significato...” (3).*

La maggior parte delle intervistate ha conosciuto i 3 P grazie ad una **coincidenza casuale**: *“Per caso ho trovato questo approccio” (3); “Mi sono ritrovata immersa in un argomento di cui non sapevo*

davvero nulla (...)" (4); "Ho conosciuto i Tre Principi chiacchierando con degli amici, i quali sono stati tra i primi a portare questo approccio in Italia (...)" (8).

## CATEGORIA 2: IL FOCUS/PUNTO CRUCIALE NELLA COMPrensIONE DEI 3 P

Nella raccolta delle interviste un elemento singolare che emerge riguarda la **personale visione e spiegazione dei 3 P**.

Ogni intervistata, nonostante facesse riferimento a una cornice teorica definita, ha riportato una peculiare Comprensione degli elementi base: "Secondo me, sono una descrizione molto semplice che si può ascoltare o si può fare a se stessi o agli altri di come effettivamente è la nostra esperienza umana e di vita" (1); "I Principi sono una comprensione spirituale, pensato come qualcosa di interiore, qualcosa che tu comprendi e nella tua comprensione rivoluzioni gli occhi con cui guardi il mondo" (2); " I Tre Principi sono il fatto che ognuno di noi ha questa dote meravigliosa di pensare e di creare la realtà con il proprio pensiero, ma ce ne dimentichiamo spesso.. riusciamo a vivere e a sentire l'esperienza del nostro pensiero quindi della realtà che creiamo grazie alla consapevolezza, nonché grazie al fatto che il pensiero che noi creiamo viene in qualche modo trasformato in sensazioni concrete che noi possiamo sentire, altrimenti rimarrebbe pensiero fine a se stesso" (3); "Non mi fisso mai sulle definizioni , penso che sono sicuramente un'espressione di come è la nostra vita; giustamente sono stati suddivisi in 3 parti nonché Mente, Pensiero e Consapevolezza, penso che ognuno di noi colga degli aspetti diversi utile ad arrivare alla profondità di se stessi e a vivere la vita con una maggiore presenza." (4); "Sicuramente i Tre Principi sono un qualcosa di cui nessuno ti parla, penso che siano qualcosa che quando li scopri cominci a capire meglio come siamo fatti. Non riesco a darti una descrizione ben precisa dei Tre Principi... si tratta di mente, Pensiero e Consapevolezza e quando mi sono interessata ed ho capito come funzioniamo mi si è aperto un mondo ed è talmente semplice che è difficile arrivare alla consapevolezza di come funzioniamo" (6); "È sempre difficile spiegarli a parole perché è più una sensazione, non è uno strumento, non è qualcosa toccabile ma è proprio un manuale d'uso per noi, per capire come funzioniamo" (7); "I Tre Principi sono semplicemente una spiegazione del funzionamento del mondo" (8). "I Tre Principi sono degli aspetti fondamentali che descrivono l'esperienza umana, sono fatti... non sono teorie, temi o filosofie... ma sono il fatto che noi siamo esseri pensanti, che dal pensiero riescono ad estrapolare l'esperienza della vita; la nostra esperienza non viene dalle circostanze esterne o da cose successe

*in passato. Vi è poi una saggezza intrinseca ed intelligenza infinita oltre la vita che è Mente Universale. Noi siamo esseri umani attraverso questi Tre Principi che sono verità fondamentali che governano la vita” (9).*

Quello che si è osservato dai dati narrativi, è stato il procedere nella spiegazione senza fare riferimento a un linguaggio standard e definito, ma solo attraverso un linguaggio intuitivo e metaforico.

Un altro elemento interessante è stata la narrazione dei 3 P attraverso storie, piccoli accadimenti e aneddoti usati per conferire un senso umano, a volte persino umoristico alle implicazioni della Comprensione.

Tutte le intervistate hanno riferito il profondo **cambiamento del paradigma interpretativo della vita**. Per alcune di loro il cambiamento si è espresso in termini decisionali con impatto sulla vita ordinaria: relazioni che si sono concluse, altre che sono nate, lavori terminati, lavori cercati e creati. Le altre, invece, seppure siano rimasti invariati gli asset della vita, hanno riportato un diverso approccio agli aspetti ordinari delle relazioni, delle attività di routine e del lavoro: *“Grazie ai Principi ho iniziato a capire che tutti i fattori esterni che pensavo appesantissero la mia vita, in realtà era un’intervallo/spazio tra le cose che mi succedevano e lo stato emotivo con cui le affrontavo” (1); “Nella pratica ci sono stati tanti piccoli cambiamenti... è come nelle grandi navigazioni a mare aperto quando si fanno delle deviazioni di piccoli gradi che si potrebbe cambiare anche l’arrivo” (2); “Io prima ero molto frenetica e molto apprensiva, non tanto nei confronti degli altri.. dovevo controllare tutto ciò che accadeva e pensavo che tutto dipendesse da me, quindi pensavo che se non ero io a muovere la mia vita tutto poteva crollare. La presenza dei Principi mi ha insegnato ad accettare molto di più quello che accadeva e a rimanere sempre più centrata su me stessa e nel flusso, quindi ad affrontare qualsiasi cosa avvenga con più serenità e lucidità” (3); “Prima di quest’approccio affrontavo le situazioni con molta più sofferenza, struggimento interiore, ero molto accusatoria nei miei confronti” (8); “Prima avevo paura di fallire, di non riuscire a fare delle cose, paura di essere esclusa o giudicata. Ancora oggi questi pensieri a volte mi tornano ma ormai non gli do più importanza perché so che sono solo pensieri e che non hanno nulla a che fare con il mio essere (...) è stato davvero un bel cambiamento perché avvenuto molto naturalmente senza dover lavorarci... senza impegno le cose cominciarono ad essere più facili, in tutti gli aspetti della mia vita” (9); “Dopo la conoscenza ho messo da parte i pregiudizi, non mi giudicavo e non ho più avuto bisogno di etichettarmi con un nome o un*

*qualcosa e pian piano ho capito che funzionavo benissimo ed ero perfetta così com'ero... dovevo semplicemente non ascoltare quando vi erano quei brusii nella mia testa, quelle ansie e paure che mi opprimevano. Questo è il mio vero cambiamento" (6); "Ho cominciato a pensare che le cose non accadessero contro di me, non so se sia stata la percezione che ha fatto questo o effettivamente il fatto di rimanere nel flusso provoca che tutto vada nella migliore direzione." (3). "Dopo i Principi e dopo aver smontato queste idee che non avevano più senso per me (...) adesso faccio un lavoro che non avrei immaginato prima, ma è un lavoro che mi fornisce una grandissima libertà interiore ed è il meglio che potessi desiderare!" (2).*

Un' intervistata racconta della scoperta di un qualcosa che possedeva già, ma del quale non era consapevole: *"Più che cambiarla mi ha portato ad uno stato di consapevolezza che io avevo ma a cui non avevo mai dato peso, o non lo avevo visto come tale. Nel corso della vita gli eventi, l'evolversi delle cose, le complicazioni di tutti i giorni, mi avevano allontanato da una consapevolezza che in realtà ho sempre avuto ma che ho acquisito molto di più con una lucidità che non avevo quando ero più giovane." (4).*

### **CATEGORIA 3: L'IMPATTO DELLA COMPrensIONE DEI 3 P NELLA PROPRIA VITA**

La comprensione dei 3 P include, come ricaduta nella propria vita, la realizzazione che ogni comportamento è solo una conseguenza diretta del Pensiero del momento.

Nel corso del colloquio preliminare della seconda intervista è stata raccolta una frase che ha aperto una riflessione interessante: *"Ognuno fa il meglio al netto del Pensiero del momento" (2).* Questo rappresenta il punto cruciale di tutta la Comprensione dei 3 P. Se ogni essere umano vive solo all'interno del proprio pensiero che elegge a realtà oggettiva e univoca, ne deriva che tutti gli *outcome* prodotti siano frutto dello stato mentale del momento. Diventa quindi interessante notare la rivoluzione concettuale che sta dietro ai 3 P. Se tutto ciò che percepiamo è Pensiero, la realtà è creata dall'interno anche se la sperimentiamo come oggettiva e "fisica". Le circostanze e gli avvenimenti della vita hanno un impatto su di noi ma è solo all'interno del nostro stesso pensiero che prende forma la nostra peculiare realtà che, anche se non sembra, è fluttuante e impermanente. La Comprensione di questo semplice passaggio, ci costringe a mettere a fuoco che le buone decisioni, le buone relazioni arrivano da uno stato mentale neutro o di benessere. Al contrario, ci diventa chiaro che le pessime decisioni e i rapporti conflittuali originino in uno stato mentale di insicurezza. È una realizzazione semplice, quasi banale, ma nelle interviste emerge che

il comprendere anche solo questo piccolo passaggio permettere di facilitare gli *outcome* generati da uno stato di quiete e interrompere quelli che partono da uno stato di insicurezza. È una piccola Comprensione dalle implicazioni infinite, che lascia **spazio alle emozioni buone**.

È così che la parola leggerezza, risulta essere ridondante nelle interviste: *“Tutto quello che io sentivo di ricevere addosso come fatica in realtà aveva una parte che riguardava molto me, soprattutto come io reagivo alle situazioni, però nei Principi mi veniva detto con un’attenzione minore alla mia colpa, responsabilità, che io sono quella che sono in base al mio vissuto e alle mie esperienze. Questo da subito mi ha alleviato il peso, perché vedevo tutte le cose in maniera meccanicistica, invece questo spazio che c’era tra gli eventi e come io reagivo era grazie alla Comprensione dei Principi un po' più leggera, non che mi togliesse la responsabilità ma piuttosto il peso di quella responsabilità”* (1); *“Perché ho visto che la mia qualità di vita è cambiata in leggerezza, non devo più dimostrare, fare, combattere e controllare ma quel fidarsi di più del flusso di vita e che le cose arrivano nel momento giusto.”* (7); *“La conoscenza dei Tre Principi nella mia vita ha portato sicuramente calma, serenità, accettazione, tolleranza, amore, riconoscenza, pace interiore, maggiore intensità nell’assaporare la vita e maggiore capacità di affrontare le cose della vita senza farmi travolgere. Mi ha dato anche la capacità di godere di ogni istante della vita, la capacità di stare nelle difficoltà con molta meno fatica e più leggerezza.”* (5).

I **cambiamenti** si evincono specialmente **nelle relazioni** sia a livello familiare che nell’ambito lavorativo: *“Cambia il modo di percepire le relazioni, cambia il modo di percepire (...) il lavoro ed i conseguimenti”* (2); *“Con i miei genitori ho ritrovato maggiore serenità nel godermi la parte dei sentimenti che in molti momenti della mia vita non avevo ascoltato. Ho una famiglia molto amorevole, perciò mi ritengo fortunata... ma è capitato un periodo in cui non davo il giusto peso, perché lo davo per scontato, lo cercavo in base a ciò che succedeva come se fosse legato a ciò che succedeva nell’ambiente esterno. Ho ritrovato un buon equilibrio con mio padre (che purtroppo ho perso quest’anno) e anche con i miei figli”* (1); *“Fortunatamente anche mio marito ha seguito questo percorso, ci ha permesso sicuramente di essere più tranquilli ed affrontare insieme tutto e soprattutto di avere un rapporto anche con nostro figlio molto più naturale, meno impositivo, vedendo le sue risorse e non volere assolutamente imporci nel come doveva fare le cose... lasciando che nascesse da lui la saggezza che sappiamo essere in ogni essere umano”* (3); *“ (...) Ad esempio, prima anche quando avevo una discussione con il mio compagno mi rispondeva male ed io tendenzialmente rispondevo male di conseguenza... era un botta e risposta diretto. Dopo i Tre Principi ho appreso che tante volte quando qualcuno ci risponde male, che possa*

*essere un compagno, un amico oppure un collega non sempre ce l'hanno con noi ma con il pensiero che hanno in quel momento" (6); "Pensavo che nella relazione con mio marito questa comprensione non funzionasse e l'avevo accantonata eppure i conflitti e le discussioni man mano erano sempre meno gravi, c'era anche più spazio per stare insieme e per godersi. È cambiato anche l'approccio con i miei figli... prima ero molto ansiosa e preoccupata soprattutto con uno dei miei figli, avevo il bisogno di continuare a richiamarli, dargli consigli e ad interferire... adesso invece ho più fiducia in loro, nel loro essere e nella saggezza e benessere che hanno." (9).*

Le ricadute in ambito relazionale portano anche una **scelta e selezione delle amicizie**: *"Con gli amici invece mi è successa una cosa particolare: ho avuto più lucidità nel capire l'amicizia dal punto di vista del sentimento, è come se fossero crollate alcune facciate delle cose che erano lì di cui io per tanti anni non mi accorgevo o subivo, sempre perché vivevo in maniera un po' meccanica. Alcune relazioni erano lì da tanto, ma di colpo io mi rendo conto che non riuscivo più a starci e non mi sentivo più bene, prima non riuscivo molto a proteggermi, andavo in crisi... questo ha diminuito alcune amicizie un po' artificiali, ho selezionato le amicizie in base al sentimento; non riuscivo a stare accanto alle persone che non erano sincere, che erano invadenti" (1); "Ho selezionato le amicizie in base a come mi sentivo io con le persone, ho dovuto fare un taglio netto con quelle persone che mi facevano sentire oppressa e senza libertà. Sono sicuramente molto più schietta nel parlare con le persone e dire ciò che realmente penso, non riesco a tollerare più le mancanze di rispetto e del senso comune." (2); "Ho iniziato a selezionare di più e ho cominciato a preoccuparmi meno di come mi vedevano gli altri. Ho iniziato ad essere ciò che sono senza pensare a ciò che vuole la gente, di conseguenza qualcuno si è allontanato, qualcuno l'ho allontanato io volontariamente perché sentivo che non mi interessava più e non avevo più voglia di stare in quella relazione e sensazione." (3); "In ambito delle amicizie ho trascorso molti anni pensando che io ed alcune mie amiche fossimo molto diverse, che non fossimo compatibili e che non avessimo nulla in comune; da questo scaturiva un continuo giudicarsi e continue discussioni. Adesso invece mi sento indipendente di poter scegliere le amiche che devono arricchire la mia vita e ho provato la bella sensazione di riscoprire alcune di loro" (9).*

**L'apertura verso il mondo dell'altro** che consegue alla Comprensione, rende i 3 P particolarmente **utili per coloro che svolgono professioni di aiuto**: *“Se ci rendiamo conto che c'è uno stato mentale che riguarda la persona, iniziamo a vedere che la tristezza, la rabbia di quella persona non sono contro noi... quindi dovremmo riconoscere molto di più le emozioni e gli stati mentali del paziente e iniziamo a prendere una giusta distanza nonché essere coinvolti nel modo più utile possibile, quindi riuscire a recuperare uno stato mentale di incontro più quieto in cui tutti siamo più leggeri ove ciascuno di noi abbia uno stato di comprensione e consapevolezza maggiore, capire che se chiedo qualcosa al paziente mentre urla e piange ad esempio lo dovrò fare sapendo con chi sto parlando, perché e pensando che lui non abbia nulla contro di me. In questo caso è molto importante perché vediamo le cose sia dal nostro punto di vista sia dal punto di vista del paziente e quindi metterci nei suoi panni però allo stesso non scendere insieme a lui nella disperazione. Dobbiamo pensare che le preoccupazioni del paziente sia una delle dimensioni di quel momento ma che l'altra dimensione sia quella di incoraggiare il paziente e alleviargli la preoccupazione (...) quindi dovremmo riconoscere molto di più le emozioni e gli stati mentali del paziente e iniziamo a prendere una giusta distanza nonché essere coinvolti nel modo più utile possibile, quindi riuscire a recuperare uno stato mentale di incontro più quieto in cui tutti siamo più leggeri ove ciascuno di noi abbia uno stato di comprensione e consapevolezza maggiore” (1).*

Diventa funzionale inoltre all'assistenza dal momento che nell'ambito della relazione l'interlocutore riesce a percepire un sentimento di vicinanza con l'altro e accresce notevolmente **la disponibilità all'ascolto**: *“Questa consapevolezza riduce di molto gli atteggiamenti giudicanti sia verso sé stessi che verso gli altri. Riduce il senso di colpa, i giudizi, il bisogno di rivalsa o vendetta, la distanza dagli altri e ti dona invece un senso di appartenenza al tutto, di unità, di intimità profonda con l'altro, che viene vissuto come unico ma simile, non come diverso ed alieno (5); “Ho riscoperto un'infinita pazienza che avevo perso e sicuramente maggiore disponibilità all'ascolto che torna utile anche a me, perché molto spesso ci perdiamo nel flusso dei pensieri e delle parole non fermandoci mai: mentre nell'ascolto c'è una maggiore comprensione dell'altro e già dall'ascolto arrivano delle risposte su come approcciarsi al prossimo” (4); “Ciò che è bello è che i Tre Principi sono una cosa universale per cui fluiscono tramite bene ma anche tramite gli altri, per cui nasce una comprensione, una compassione anche verso gli altri, ho imparato a comprendere che molte volte le persone anche se mi rispondono in modo sgarbato non vuol dire che ce l'abbiano con me ma che magari è una giornata un po' down per loro” (7); “Qui ho vissuto*

dei cambiamenti in quanto il mio lavoro non è solo estetica ma si lavora anche nel campo olistico quindi va molto oltre i semplici massaggi per cui ho imparato a comprendere ed ascoltare molto più profondamente di quanto facessi prima” (6).

E' necessario diffondere la Comprensione dei 3 P, perché questa ha **la potenzialità di cambiare i micro e i macro sistemi**: *“La Comprensione dei tre Principi è una cosa molto potente, è una comprensione che potenzialmente può rivoluzionare il mondo davvero, quando si capisce che tutte le guerre, tutte le mancanze di rispetto della natura è frutto di una mancata comprensione di come funzioniamo e che tutto ha origine all'interno dell'uomo che genera questo tipo di cose, è frutto di un'insicurezza... allora capisci che questa comprensione va sfreddata e diffusa in tutto il mondo rapidamente”* (2).

## **DISCUSSIONE E CONCLUSIONI**

Questo studio ha tentato di esplorare con un metodo scientifico, le implicazioni e le possibili applicazioni della comprensione filosofica e spirituale dei *Tre Principi*. Pensiero, Consapevolezza e Mente sono i Tre Principi. I tre elementi che lavorano inseparabilmente alla creazione della realtà soggettiva.

Il campione ha dichiarato in maniera unanime che la conoscenza dei 3 P, in un primo momento percepita come qualcosa di vecchio e già sentito, ad un certo punto, grazie alle innumerevoli realizzazioni personali in termini di comprensione della propria esperienza, diventa unico e innovativo producendo un effetto domino sull'intera classe dell'esperienza.

Probabilmente, prendere in considerazione immediatamente il significato dei 3 P avrebbe voluto dire stravolgere subito la propria carriera, rigenerare contenuti, approcci e metodologie.

Questo avrebbe potuto voler dire anche interrompere collaborazioni, rinunciare a *income* stabiliti e progressivi.

Comprendere i 3 P ha rappresentato un momento di svolta unico, rappresentativo e insostituibile all'interno della propria vita di essere umano, tale da rendere il contatto con queste persone confortevole e allo stesso tempo stimolante. Dopo un tempo variabile di incubazione, tutti i professionisti di relazioni di aiuto intervistati, ad un certo punto non hanno più potuto ignorare il loro sapere individuale e in maniera progressiva e strategica hanno ri-pianificato la loro intera attività professionale, partendo dai contenuti, passando per le metodologie e il *self branding*.

Ogni intervistata ha fornito una personale definizione dei 3 P in quanto concetto inesplicabile. Dall'indagine è emersa una sorta di predisposizione individuale da parte dei soggetti intervistati



che riguarda l'apertura all'accoglienza dei 3 P; si tratta, infatti, di persone che erano già in continua ricerca di un percorso di crescita personale.

I risultati suggeriscono che un punto focale legato alla Comprensione dei 3 P sia proprio il cambiamento nella "visione" della vita di chi li comprende, un cambiamento che avviene naturalmente e che consente l'auto-accettazione. La Comprensione dei 3 P sembra includere, come ricaduta nella propria vita, una comprensione dello stato mentale e delle emozioni.

Sembra che la Comprensione dei 3 P fa sì che si rallenti la voracità con la quale l'essere umano si nutre di contenuti, una delle cose che accade dopo questa comprensione è proprio il rallentamento della velocità della vita; è la capacità di scendere sempre più nel profondo silenzio e diminuire il fracasso del mondo (Tucker J, 2020). Nei paesi anglofoni sono presenti svariati studi e testi utilizzati nella didattica nei quali si condividono risultati straordinari di persone emarginate, fragili e criminali considerate irrecuperabili che a seguito dell'esposizione ai 3 P hanno riqualificato la loro esperienza e la loro vita (Pransky, 2020). In alcuni casi, oltre al cambiamento individuale si è potuto eradicare da un'intera comunità storie di violenza e precarietà. Ed è questa la storia descritta in "*Modello: a story of hope for inner city and beyond*" nella quale, Jack Pransky l'autore, racconta il processo di trasformazione di un intero quartiere che grazie allo straordinario lavoro del Dr. Roger Mills e del suo *staff* ha cambiato le sorti di intere famiglie consumate dall'uso di alcol e droga (Pransky, 2020). In questo testo Pransky, usa una ricerca sociologica condotta a fianco di Mills Rogers, per la narrazione di una storia profondamente ispirante e trasformativa.

Inoltre, proprio in questi ultimi anni, in Inghilterra grazie a molti enti di *no profit* si è potuto inserire programmi di Comprensione dei 3 P all'interno percorsi di disintossicazione e rieducazione. Una menzione speciale la merita "*Beyon Recovery*", che ha introdotto un programma di miglioramento, "*Three Principles Oriented*", all'interno dei centri di detenzione e ha commissionato uno studio indipendente per misurare l'effettivo impatto della comprensione dei 3 P in relazione a Salute mentale, Incremento del senso di missione di vita, Depressione, Ansia, Rabbia. La ricerca è in fase di pubblicazione, tuttavia, i primi risultati divulgati sembrano essere incoraggianti e offrono un'ottima prospettiva di *recovery* in soggetti coinvolti in situazioni di crimine e difficoltà (AAVV, 2015). Anche nell'ambito della dipendenza da sostanze, le esperienze, raccolte in modo random all'interno della convention annuale promossa da *Tikun – London*, sono estremamente incoraggianti (Hollows, 2020). A fini esemplificativi si consiglia la

lettura della testimonianza resa da Sally Wise a rendilopossibile, un blog sui 3 P in Italia, in relazione alla sua dipendenza dall'alcol e la sua disintossicazione (Fava, Ronchiadin, 2018).

Dai risultati del presente studi emerge che i cambiamenti dopo l'esposizione ai 3 P si evincono specialmente nelle relazioni familiari, ma anche nell'ambito lavorativo. Le ricadute in ambito relazione portano anche una scelta e selezione delle amicizie, che consente alla persona di star meglio e sentirsi al proprio agio. Le persone intervistate dicono di essere molto più disponibili all'ascolto dopo la Comprensione dei 3 P. Secondo le intervistate la diffusione dei 3 P è fondamentale, perché potrebbe essere in grado di cambiare il mondo, dal momento che tutto è frutto del Pensiero. La Comprensione dei 3 P potrebbe aiutare in generale tutte le persone a vivere con maggiore leggerezza, calma e pazienza.

**Limiti dello studio.** Come limite implicito comune a tutte le ricerche di tipo qualitativo, è impossibile generalizzare i risultati all'intera popolazione costituita da persone che hanno Compreso i 3 P. Le interviste sono state effettuate da remoto, per questioni logistiche, legate essenzialmente all'eccessiva distanza tra l'intervistatore e gli intervistati. Questo può aver comportato una limitazione nell'espressione dei contenuti da parte delle partecipanti. Per questo studio non è stato condotto un *audit trail* (Zane Robinson, 2003).

**Implicazioni per la pratica assistenziale.** Relativamente al vissuto di malattia del paziente, la Comprensione dei 3 P potrebbe contribuire a migliorare lo stato d'animo ed evitare un senso di sconforto e/o la caduta in un tunnel di disperazione senza via d'uscita.

La Comprensione dei 3 P potrebbe aiutare i professionisti sanitari nello sviluppo di una maggiore empatia nei confronti del paziente e delle persone per lui significative.

Di fronte a soggetti in ansia o in preda al panico, potrebbe svilupparsi una situazione di tensione con possibili conflitti a vario livello. Qui ritorna la necessità e l'utilità dell'esposizione ai 3 P per tutte le persone, poiché molti atteggiamenti simili potrebbero essere evitati e vissuti con più consapevolezza.

La Comprensione e la divulgazione della conoscenza dei 3 P nella categoria infermieristica, potrebbe avere ricadute sulla qualità dell'assistenza erogata, sulla relazione con gli utenti e potrebbe influire sulla riduzione della violenza nei confronti del personale sanitario. La Comprensione dei 3 P potrebbe supportare gli infermieri, in maniera naturale, nell'adozione di atteggiamenti e tecniche di *de-escalation*.

## CONFLITTO DI INTERESSI

Gli autori dichiarano l'assenza di conflitto di interessi nella realizzazione dello studio.

## FINANZIAMENTI

Gli autori dichiarano di non aver ottenuto alcun finanziamento per la conduzione dello studio. Inoltre, dichiarano che lo studio non ha alcun sponsor economico.

## BIBLIOGRAFIA

- AAVV, Beyond recovery, <https://beyond-recovery.co.uk/>, 2015
- AAVV, Three Principles foundation, <https://threeprinciplesfoundation.org/about-sydney-banks/>, 2023
- Bettinger D, Swerdloff N, Ritorno a casa: alla scoperta delle fondamenta del Benessere Psicologico, Amazon, 2019
- Chiari P, Mosci D, Naldi E, Evidence-Based ClinicalPractice\_ la pratica clinico assistenziale basata su prove d'efficacia, McGraw-Hill Milano, 2011
- Creswel JW, Qualitative Inquiry Research design\_ChoosingAmongFiveApproches, SAGE Publications Los Angeles, 2013
- Fain A, La ricerca infermieristica, leggerla, comprenderla, e applicarla, 2° edizione McGraw-Hill Milano, 2004
- Fava M, Ronchiadin S, Rendilo Possibile, [www.rendilopossibile.it/tre-principi/](http://www.rendilopossibile.it/tre-principi/), 2018
- Mortari L, Zannini L, La ricerca qualitativa in ambito sanitario, Carocci editore, Roma, 2017 pag. 59/pag.65
- Neill M, La rivoluzione Inside Out, Errekappa, Carpi, 2015
- Pransky J, "Qualcuno avrebbe dovuto dirtelo! Semplici verità per vivere bene ", Errekappa, Carpi, 2014
- Pransky J, Paradigm Shift: A History of The Three Principles, CCB Publishing, 2015
- Pransky J, Modello: a story of Hope for the inner city and beyond, ccb publishing, 2020
- Ronchiadin S, Fai pace con il cervello, Errekappa, Carpi 2015
- Perls F, La terapia gestaltica parola per parola, Astrolabio, 1982
- Toker J, Ispirazioni, Errekappa, Carpi, 2020

- Richards L, Mors MJ (2009) Fare ricerca qualitativa: prima guida. Edizione italiana a cura di Fabiana Gatti e Guendalina Graffigna. FrancoAngeli, p 216
- Sandeloski M, Barroso J. Finding the findings in qualitative studies. J Nurs 2002; 34:213-19
- Zane Robinson W, Exploring the audit trail for qualitative investigations. Nurse Educ. Jul-Aug 2003;28(4):175-8. doi: 10.1097/00006223-200307000-00008