

La regola dei tre filtri applicata al linguaggio diventa quindi una sequenza a quattro passaggi: qual è la distonia, quale ferita è attiva adesso, da quale stato dell'Io sta parlando, e solo a quel punto quale pattern, con quale intensità, su quale canale.

3.7.3 Ingiunzioni e permessi: il piano profondo

Il copione di vita si costruisce su messaggi limitanti ricevuti nell'infanzia, che i Goulding hanno catalogato in una lista di ingiunzioni: non esistere, non essere te stesso, non essere un bambino, non crescere, non farcela, non fare, non essere importante, non appartenere, non essere vicino, non stare bene, non pensare, non provare emozioni.

Un'ingiunzione è, tecnicamente, un comando incorporato installato da un genitore e ripetuto per anni.

Questo produce due conseguenze operative.

Prima conseguenza: il Milton Model può rinforzare un'ingiunzione senza volerlo. Se l'operatore dice non è necessario che tu decida adesso a una persona con ingiunzione non farcela, sta rinforzando il copione. Se dice puoi lasciar perdere se è troppo a una persona con ingiunzione non esistere, sta somministrando una carezza velenosa. L'eleganza formale della frase non protegge dal danno.

Seconda conseguenza, più importante: il permesso è tecnicamente un comando incorporato in direzione opposta all'ingiunzione. Il processo ridecisionale dei Goulding porta l'individuo a rivivere la scena originaria e a prendere una decisione diversa, e il permesso è la formula linguistica che autorizza quella nuova decisione. Il Milton Model fornisce la struttura grammaticale con cui il permesso viene formulato in modo che l'Istanza Logica non lo respinga.

Ingiunzione	Permesso in forma ipnotica
Non esistere	Non so quando ti accorgerai che il posto che occupi è tuo, e che nessuno te lo ha prestato.
Non essere te stesso	C'è una versione di te che si presenta e una che resta a casa. Mi chiedo quando deciderai di portarle insieme.
Non essere un bambino	Puoi anche non essere all'altezza per un pomeriggio. Il mondo regge.