

Elvino Miali

MIGLIORARE CON
LA PNL



Ciao!

Questo breve report nasce dalla voglia di **fare chiarezza** su alcuni aspetti molto importanti della Programmazione Neuro Linguistica (PNL); in particolar modo riguardo l'integrazione di approcci apparentemente molto diversi fra loro, ma che possono trovare **nella pratica** nutrimento e sinergia reciproci...

L'integrazione a cui mi riferisco è tra la Programmazione Neuro Linguistica da una parte e altri approcci tipici della psicologia umanistica: la [Terapia Centrata sul Cliente](#) di [Carl Rogers](#) e la [Terapia della Gestalt](#) di [Fritz Perls](#).



CARL ROGERS



FRITZ PERLS

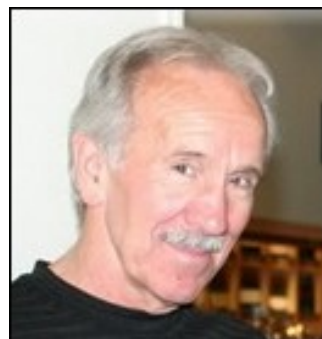
Ma, prima di continuare, **facciamo un passo indietro...**

Già dagli anni '80, quando all'epoca ero ancora uno studente di medicina, frequentando i primi corsi di PNL fui attratto dal linguaggio

fresco e provocatorio che traspariva dai primi libri scritti da [Richard Bandler](#) e [John Grinder](#) (i fondatori della PNL).



RICHARD BANDLER



JOHN GRINDER

Conseguita la laurea in medicina, mi sono poi formato in psicoterapia presso l'ASPIC di Roma ed è qui che ho conosciuto il "Gestalt Counseling", già allora felice integrazione fra la non direttività di Carl Rogers e la semi direttività di Fritz Perls.

Sempre più convinto che l'essere umano sia **un integratore nato di teorie**, apprendimenti ed esperienze varie, per me è stata una conseguenza naturale elaborare il mio personale modo di integrare le varie metodologie e le esperienze accumulate negli anni.

Ma all'inizio non è stato tutto così semplice! :-)

In che modo integrare due approcci così distanti quali il modo di operare di Carl Rogers con la sua empatia e accettazione incondizionata, con il modo un po' spregiudicato e ribelle di considerare la relazione di aiuto di Richard Bandler e colleghi?

In un certo senso questo ponte è stato favorito proprio dall'approccio della Gestalt di Fritz Perls. Non dimentichiamo che, quest'ultimo, è stato uno dei **grandi psicoterapeuti** che i pionieri della PNL hanno studiato e osservato, nell'intento di scoprire i "segreti" del suo successo

Richard Bandler e Fritz Perls hanno, sicuramente, una personalità con alcuni punti in comune. Entrambi sono, infatti, caratterizzati da uno **spirito ribelle**: il primo verso il mondo della psichiatria tradizionale, il secondo verso la psicoanalisi ortodossa di Freud alla cui teoria volle apportare dei contributi personali e originali, che poi sarebbero sfociati nella Terapia della Gestalt.

Tra i rappresentanti più prestigiosi della PNL, **Robert Dilts** è quello che maggiormente rispecchia la mia indole e in cui vedo un tentativo ben riuscito di "addolcire" alcuni meccanicismi della PNL con aspetti umanistici molto vicini alla mia sensibilità.



ROBERT DILTS

Personalmente, ho deciso di lasciare ai "capiscuola" e ai rispettivi discepoli ortodossi il compito di proclamare la (presunta) superiorità di una metodologia rispetto a un'altra.

Per quanto mi riguarda, per il bene di tutte le persone che mi danno la loro fiducia cercando **un aiuto concreto**, sono più che convinto che sia meglio utilizzare, di volta in volta, quella che rappresenta la scelta migliore a seconda di chi ho davanti.

Perché? Volendo riassumere in modo chiaro:

- Non esiste un metodo efficace che vada bene sempre e per tutti;
- La maggior parte dei metodi hanno dimostrato mediamente un buon grado di efficacia;
- Alcuni metodi hanno dimostrato un'efficacia maggiore su alcune problematiche piuttosto che su altre.

E' chiaro, quindi, che l'agevolatore o il terapeuta deve avere più strumenti a disposizione e saperli utilizzare in maniera saggia e oculata non solo a seconda del bisogno a cui deve rispondere, ma anche **rispetto allo *stadio del cambiamento* in cui si trova la persona.**

Non voglio qui entrare nel dibattito sulla differenza tra Counseling e Psicoterapia, aggiungo semplicemente che il Counselor sceglie di concentrarsi maggiormente sul presente, mentre lo psicoterapeuta può e in misura maggiore o minore deve tener conto dell'influenza del passato della persona.

Per tornare alla PNL e in generale a tutti i metodi che promuovono strategie rapide di cambiamento, è indispensabile tener presente una cosa fondamentale e spesso (purtroppo) sottovalutata: **la strategia migliore può essere inefficace se usata dalla persona sbagliata o nel momento sbagliato!**

In realtà non penso che esistano persone sbagliate ma, se il professionista che usa la PNL non rispetta e non ascolta con attenzione chi chiede aiuto, allora rischia semplicemente di fare un buco nell'acqua (...nel migliore dei casi!).

Personalmente, ritengo che **mantenere un sano equilibrio tra accettazione del presente e ricerca del miglioramento personale** sia una condizione indispensabile per favorire un VERO cambiamento.

Detto questo, ritengo che l'accettazione del presente non sia esattamente un punto di forza della PNL che ha come "mission" quella di costruire il futuro desiderato prendendo spunto dai modelli di eccellenza.

...Un rischio di questo atteggiamento, portato all'estremo, è quello di **vivere costantemente proiettati nel futuro con una ridotta adesione alla realtà "qui e ora"**.

Tuttavia, fortunatamente, devo dire che questo non è un atteggiamento molto diffuso nel mondo della PNL; tanto è vero che recentemente ho letto nel libro "Control Stress" di Paul McKenna questa bellissima frase:

"Tension is who you think you should be, relaxation is who you are."

Volendo tradurre: **c'è tensione tutte le volte che pensi a chi dovresti essere e rilassamento quando sei semplicemente te stesso. :-)**

E' proprio in questo apparente paradosso che molti avvertono grande difficoltà quando, guardando al proprio presente in maniera negativa, cercano di "fuggire" proiettandosi in qualche tipo di ideale perfetto. Questo meccanismo alla lunga genera frustrazione e scarsa autostima.

Ritengo che questo equilibrio tra accettazione del presente e ricerca di miglioramento, che a mio avviso è una vera e propria **ricetta per la felicità**, sia incarnato al meglio - tra i vari trainer e capiscuola di PNL - proprio dal già citato Robert Dilts.

Infatti, nella mia ricerca di un equilibrio tra PNL e psicologia umanistica, è stato proprio Robert Dilts a darmi le risposte più convincenti, tra i vari coach e trainer di PNL che ho conosciuto.

In un suo Workshop ero presente tra gli allievi e gli feci questa domanda: *"Come riesci a conciliare la vocazione alla rapidità della PNL, con la difficoltà da parte di alcuni clienti di stare al passo di questa rapidità mentre si imbattono con le loro difficoltà, resistenze, ecc.?"*

Dilts mi diede questa semplice risposta che, da allora, mi fa da guida TUTTE le volte che utilizzo la PNL con i miei clienti: *"E' importante*

capire che il Coach con lo "C" maiuscola deve essere sempre uno "Sponsor" per il cliente, in qualsiasi momento."

Cerco di tradurre questa frase in un concetto comprensibile ai non addetti ai lavori. Seguimi. :-)

Secondo la visione di Robert Dilts "**Sponsor**" è quel coach che sostiene e incoraggia il cliente dandogli tutta la fiducia di cui ha bisogno, mantenendo però la giusta distanza emotiva interpersonale e accettando, al tempo stesso, anche le difficoltà creando uno spazio di accoglienza verso le emozioni negative per facilitare la **loro trasformazione**.

Riuscire a fare questo non è certamente qualcosa che si improvvisa, ma è frutto di anni di esperienza e di formazione personale e professionale: **ritengo che questa dovrebbe essere un'abilità e un modo di stare con il cliente che andrebbe insegnata all'interno di TUTTI i corsi di PNL.**

Ovviamente, non è mia intenzione creare un nuovo movimento o una nuova PNL poiché ritengo che, per poter integrare modelli differenti, è utile apprenderli e comprenderli nella loro forma "ortodossa" e originale osservando e studiando i vari maestri.

Infatti, solo apprezzando le differenze si può giungere a un confronto e a un'integrazione che siano davvero positivi.

In sintesi vorrei elencare brevemente quali sono **gli aspetti positivi della PNL** che trovo molto utile integrare con altre metodologie:

- La focalizzazione sugli obiettivi;
- L'efficienza e la rapidità delle sue tecniche;
- L'entusiasmo e la motivazione al cambiamento;
- L'attenzione al linguaggio.

Invece, dal punto di vista dello psicoterapeuta o del counselor, trovo che **il contributo delle scienze umanistiche** possa arricchire e personalizzare l'approccio della PNL attraverso:

- La capacità di ascolto;
- La comprensione e il rispetto dei tempi del cliente;
- L'attenzione al processo;
- La disponibilità di vivere pienamente il qui e ora.

Sicuramente, ci saranno tante altre occasioni nelle quali darò maggiore spazio alla spiegazione di questi e altri punti di confronto tra stili e approcci diversi.

Ti saluto segnalandoti alcune **risorse utili** di questo “modello integrato” che amo utilizzare nell’ambito del mio lavoro. Si tratta di alcuni miei video corsi in DVD:

- **[Autostima e Assertività](#)**
- **[Più Successo Personale con le tecniche di Coaching e PNL](#)**

Un caro saluto.

Elvino Miali

