

PNL e Psicologia: scontro o incontro?

Cos'è la Psicologia? È la scienza che porta allo sviluppo del comportamento umano attraverso consigli e indicazioni logiche, costruite su modelli sperimentati, sull'ascolto attivo delle esperienze e sul dialogo tra le persone. Tutto il lavoro è centrato sul cambiamento di abitudini.

Cosa è e cosa fa un Tecnico PNL? Si occupa degli stessi aspetti ed ha lo stesso obiettivo finale. La differenza sostanziale è nel metodo che usa per far cambiare. Prima si decidono le priorità e le mete su cosa lavorare, poi in uno Stato di rilassamento, trasforma le immagini sfocate di qualche esperienza per renderle chiare, nitide e presenti. Arrotonda gli spigoli della comunicazione. Dopo può far immaginare e percorrere la strada che porta ad affrontare, con il giusto stato d'animo e la giusta convinzione, le sfide che la vita ci presenta.

Voglio citare una recente dichiarazione di Bandler, co-creatore della PNL, come provocazione al mondo della psicologia e della psicoterapia. In questo passo viene citata una diatriba in atto circa 40 anni fa, ma la realtà accademica è poi tanto diversa oggi?

“Molte delle scoperte più straordinarie della PNL sono state possibili grazie alla capacità di prestare attenzione e di rispondere senza preconcetti a ciò che si stava osservando. Negli anni, molte delle persone che si occupavano di salute e benessere – e tra queste anche gli psicologi – si sono fregiate di essere imparziali osservatori dei comportamenti umani. Non era così. All'inizio degli anni Settanta, gli psicologi si facevano la guerra per stabilire quale fosse il “giusto approccio” alla psicoterapia. Dozzine, se non centinaia di scuole diverse lottavano per la supremazia. La cosa interessante è che nessuna di queste produceva risultati. Nessuno era davvero in grado di risolvere i problemi dei propri pazienti, ma la cosa sembrava irrilevante, fintanto che fossero riusciti a dimostrare di avere “ragione”. Questo era potuto accadere perché il loro approccio era eminentemente teorico e limitato da schemi inconsci che li predisponavano al fallimento. Erano tutti concentrati sui contenuti dell'esperienza dei loro pazienti: volevano scoprire il perché delle cose, individuare cosa c'era di sbagliato. Erano convinti che, scoprendo il motivo per cui quella persona stava male, tutto si sarebbe aggiustato come per magia. Passavano il tempo a cercare di interpretare quello che dicevano i pazienti, invece di prestare attenzione a ciò che facevano. Non prestavano neppure particolare attenzione agli effetti, intenzionali o meno, del loro interagire con il paziente.”

(Bandler, co-creatore della PNL – 2013)

La PNL offre un intervento veloce e risultati immediati, forse proprio quello che serve al mondo del 2014 che va sempre più di fretta. Come psicologi possiamo offrire la serietà professionale che ci siamo guadagnati negli anni con l'Università, il tirocinio e l'esame di stato, e le nostre

specializzazioni, teoriche e pratiche sul campo. Perché non proviamo ad integrarle con “l'altra metà della testa?” Mentalmente funzioniamo tutti allo stesso modo.

© Dott. Silvano MONTI – Psicologo e Tecnico PNL