

TERAPIA BREVE STRATEGICA

UTILIZZAZIONE
RISTRUTTURAZIONE
CAMBIAMENTO

Dott. Domenico Mauro
Psicologo – Psicoterapeuta
I.S.P. Roma

IL MODELLO STRATEGICO

La Terapia Breve Strategica è sorta sulla base di cinque grandi correnti:

- gli studi sull'Ipnosi di Milton Erickson, il quale mise a punto una serie di strategie innovative (non solo di natura ipnotica) considerate tuttora il punto di riferimento di ogni terapia mirata alla soluzione dei problemi umani in tempi brevi.

- gli studi sistemici della Scuola di Palo Alto (il Mental Research Institute), che modificarono la concezione di malattia mentale passando dal considerarla il frutto di conflitti intrapsichici al ritenerla il prodotto dell'interazione umana.

IL MODELLO STRATEGICO

- le Teorie sulla Comunicazione di Paul Watzlawick esposte nel testo “Pragmatica della comunicazione umana” (scritto con Beavin e Jackson) in cui vengono affrontati i cinque assiomi della pragmatica della comunicazione e le loro implicazioni nel campo della psicoterapia.
- la Cibernetica, che ha portato alcuni concetti (tipicamente quello di “feedback”) dallo studio delle macchine a quello della comunicazione familiare. Grazie a questo approccio, nella terapia è stato possibile passare dalla causalità lineare a quella circolare.

IL MODELLO STRATEGICO

- il Costruttivismo radicale di Ernst Von Glasersfeld, approccio che nacque e si sviluppò con l'intento di confutare alcuni dei capisaldi dell'epistemologia tradizionale fondata su nessi concettuali dualistici quali vero/falso, causa/effetto, principio/fine, input/output. Essenzialmente, il Costruttivismo sostiene che gli esseri umani "costruiscono" la conoscenza piuttosto che ottenerla attraverso la mera osservazione del mondo circostante.

La realtà è il “prodotto” di una
costruzione personale.

Essa varia in relazione *al punto di vista*
di ciascun individuo ma anche in
base a *come* ciò che accade viene
comunicato a se stessi, agli altri e al
mondo.

**DEFINIZIONE
E
OBIETTIVI TERAPEUTICI**

- ✓ Per Terapia Strategica si intende “*un intervento terapeutico usualmente breve, orientato all'estinzione dei sintomi ed alla risoluzione del problema presentato dal paziente*” (Watzlawick e Nardone, 1990)
- ✓ Si tratta di un approccio *breve* che si occupa da una parte, di eliminare i *sintomi* e i *comportamenti disfunzionali*, dall'altra di produrre un *cambiamento* nelle modalità attraverso le quali una persona *costruisce* la propria realtà personale e interpersonale.

Il modello :

- ✓ sposta l' enfasi dalla *diagnosi* al *cambiamento*;
- ✓ Si occupa più dei *processi disfunzionali* (esiti di soluzioni tentate e strategie personali inadeguate) che dei *tratti patologici* ;
- ✓ dà rilievo alle modalità attraverso cui l' individuo *costruisce il proprio disagio* o *sceglie soluzioni devianti*.

- ✓ Il superamento del disagio parte dunque dalla “*risoluzione*” degli schemi di *percezione* e di *azione* disfunzionali, così come dalla comprensione di ciò che contribuisce a mantenerli.
- ✓ Scopo della Psicoterapia Breve Strategica è quello di condurre al cambiamento, inteso come superamento del problema “*portato*” in terapia.

- ✓ A risultato conseguito, in realtà, nel soggetto si produce una diversa narrazione e rappresentazione di sé, degli altri e del mondo, in senso costruttivista, una modifica radicale della realtà soggettiva.
- ✓ Compito del terapeuta è facilitare il cambiamento del paziente “costruendo” specifiche strategie, nell’ambito di un percorso terapeutico personalizzato ed il più possibile breve.

UTILIZZAZIONE E RISTRUTTURAZIONE

Ai fini del cambiamento, in Terapia Strategica sono fondamentali due principi:

Utilizzazione e Ristrutturazione

- ❖ **L' utilizzazione** implica l' accettazione incondizionata dei contenuti di cui è portatore il cliente (idee, emozioni, convinzioni, comportamenti etc.).
- ✓ Tale principio sottintende, quindi, l' assoluto rispetto del cliente, considerando qualsiasi comportamento da egli presentato, incluso il sintomo, come la migliore scelta possibile per se stesso (cfr. Petruccelli, 1999)

✓ I contenuti presentati dal cliente, nell'approccio strategico, rappresentano elementi fondamentali e preziosi per la messa a punto di strategie d'intervento efficaci.

✓ Il processo di cambiamento può innestare a partire proprio dalla percezione distorta della realtà da parte del cliente ed utilizzando le modalità personali con le quali egli rappresenta la realtà soggettiva

✓ D'altra parte un intervento si può definire "strategico" solo se utilizza i dati del problema così come vengono proposti dalla persona.

❖ La ristrutturazione consiste nell'inserire la definizione che l'individuo dà del suo problema all'interno di altri sistemi di significato (Watzlawick, 1974).

✓ Nella pratica si agisce sui significati portati dal cliente (*utilizzazione*) dimostrandogli come, partendo da identiche premesse e mantenendo inalterato il contenuto del problema, sia possibile arrivare a conclusioni differenti e più funzionali rispetto a quelle che sostengono la sua sofferenza.

✓ Attraverso la ristrutturazione il cliente si trova davanti ad un numero di alternative che prima non era stato in grado di considerare e generare, poiché “imprigionato” nel circolo vizioso delle tentate soluzioni.

- ✓ Per realizzare la ristrutturazione ci si avvale di numerose tecniche e strategie (tra le principali: *prescrizione del sintomo, prescrizione della ricaduta, offerta di alternative peggiori, tecnica della confusione, tecnica della sorpresa*) che inducono il cliente ad assumere nuovi “punti di vista”.
- ✓ Sarà proprio la sperimentazione di nuove prospettive e di una gamma più ampia di opzioni a produrre nel soggetto il

CAMBIAMENTO