

In questo articolo approfondiremo una tecnica di psicoterapia che viene applicata presso la nostra associazione e in particolar modo dalla dottoressa non che presidente dell'associazione, Paola Sciarretta..

La **psicoterapia strategica breve** è un approccio terapeutico che si distingue per il suo orientamento pratico e focalizzato sugli obiettivi, con l'intento di produrre cambiamenti significativi in un tempo relativamente breve. Il modello si fonda sull'idea che i problemi psicologici non siano necessariamente sintomi di disfunzioni profonde o patologiche, ma piuttosto come risultati di schemi di comportamento e di pensiero disfunzionali, che possono essere rapidamente migliorati e modificati. La sua efficacia si basa sull'idea che un intervento mirato, breve e ben strutturato possa portare a un significativo miglioramento del benessere psicologico, riducendo la necessità di un lungo percorso terapeutico.

Storia e radici della Psicoterapia Strategica Breve

Le radici della psicoterapia strategica breve affondano in una serie di influenze teoriche e pratiche che si sono sviluppate principalmente negli Stati Uniti a partire dagli anni '50. La terapia strategica ha preso ispirazione dalla **scuola di Palo Alto**, fondata da Gregory Bateson e dai suoi collaboratori. Questo gruppo di studiosi, tra cui Don D. Jackson, Jay Haley, e John Weakland, ha posto le basi per l'approccio sistemico alla psicoterapia, che vede i problemi individuali non come fenomeni isolati ma come dinamiche che si sviluppano all'interno di sistemi interpersonali (famiglia, gruppo di lavoro, ecc.).

In particolare, la scuola di Palo Alto ha introdotto l'idea che il comportamento umano non può essere compreso e cambiato se non si considera il contesto in cui esso si manifesta. È in questo contesto che si sviluppano le prime applicazioni pratiche della psicoterapia strategica: gli interventi terapeutici dovevano essere brevi e mirati, per affrontare immediatamente le difficoltà comportamentali senza entrare troppo a fondo nell'esplorazione delle cause sottostanti.

In parallelo, altre correnti terapeutiche influenti, come la **Terapia Comportamentale** e la **Terapia Cognitiva**, hanno contribuito al consolidamento della psicoterapia strategica breve, ma l'approccio che si è maggiormente integrato in questo contesto è quello di **Erickson**, il quale sviluppò un approccio ipnotico e l'utilizzo di strategie indirette, focalizzandosi sulla soluzione piuttosto che sull'analisi approfondita del problema.

La psicoterapia strategica breve, nella forma che conosciamo oggi, nasce negli anni '70 grazie al lavoro di **Jay Haley** e dei suoi colleghi, in particolare all'interno del **Mental Research Institute** di Palo Alto. Haley, insieme a **Cloe Madanes (una psicoterapeuta e una delle figure più influenti nel campo della psicoterapia familiare e strategica)**, sviluppa un approccio che, pur partendo da basi sistemiche, si concentra in modo particolare sull'efficacia della terapia per affrontare specifici problemi in tempi relativamente brevi. La **strategia** diventa quindi uno degli aspetti distintivi di questo approccio, intesa come l'adozione di interventi pratici e concreti, mirati alla risoluzione del problema, piuttosto che al suo esame psicodinamico o psicoanalitico.

Il concetto di "breve" non va inteso come una terapia che si conclude in poche sedute, ma piuttosto come una terapia che, attraverso un intervento strategico e mirato, produce un cambiamento positivo in tempi relativamente rapidi. La psicoterapia strategica breve si differenzia da altri approcci psicoterapeutici per l'accento posto sul raggiungimento di obiettivi concreti in un numero limitato di sedute, solitamente da 5 a 30.

Negli anni successivi, la psicoterapia strategica breve si sviluppa ulteriormente grazie al lavoro di

Massimo Recalcati e **Giuseppe Civitarese** in Italia. Questi autori hanno applicato e adattato le tecniche strategiche alla realtà clinica italiana, facendo crescere la diffusione della psicoterapia strategica nel paese.

L'Approccio della Psicoterapia Strategica Breve

L'approccio della psicoterapia strategica breve si fonda su una serie di presupposti chiave:

1. **Centrato sulla soluzione, non sul problema:** La terapia strategica breve si concentra sulla risoluzione del problema, piuttosto che sulla sua analisi approfondita. Si parte dalla premessa che il cambiamento è possibile in tempi relativamente brevi, purché l'intervento sia mirato a risolvere il problema in modo diretto e pratico.
2. **Comportamento come obiettivo:** La psicoterapia strategica breve non è focalizzata sul passato del paziente o sulla sua storia. Si concentra invece su come modificare i comportamenti disfunzionali che si manifestano nel presente.
3. **Interventi pratici e concreti:** La terapia prevede l'utilizzo di tecniche pratiche per modificare i comportamenti del paziente. L'uso di strategie come il "paradosso", la "prescrizione di sintomi" e la "ristrutturazione" del problema sono alla base dell'approccio terapeutico.
4. **Coinvolgimento attivo del paziente:** La psicoterapia strategica breve richiede un coinvolgimento attivo da parte del paziente. Il terapeuta assume il ruolo di "guida" che propone interventi concreti, ma è il paziente che deve mettere in atto questi cambiamenti nella sua vita quotidiana.
5. **Flessibilità e adattabilità:** La terapia è altamente personalizzata, con il terapeuta che adatta le strategie in base alla situazione specifica e al comportamento del paziente.
6. **Focus sui risultati e non sulla diagnosi:** La diagnosi, pur essendo un aspetto che può essere preso in considerazione, non è un elemento centrale nel trattamento. L'importanza è data ai risultati ottenuti dal paziente attraverso il lavoro terapeutico.

Tecniche della Psicoterapia Strategica Breve

Le tecniche utilizzate nella psicoterapia strategica breve sono molto pratiche e mirate, ed alcune delle più note includono:

1. **Prescrizione del sintomo:** Una delle tecniche più comuni è la prescrizione del sintomo, che consiste nell'invito al paziente di intensificare o ripetere il comportamento problematico. Questo paradosso ha lo scopo di portare il paziente a riflettere sul proprio comportamento e, spesso, a modificare la propria reazione al sintomo.
2. **Ristrutturazione cognitiva:** La ristrutturazione cognitiva è una tecnica in cui il terapeuta aiuta il paziente a reinterpretare o riformulare i suoi pensieri riguardo al problema. L'obiettivo è quello di modificare la percezione che il paziente ha del proprio problema e dei propri schemi mentali disfunzionali.
3. **Interventi paradossali:** Questa tecnica è utilizzata per affrontare i comportamenti resistenti del paziente. Consiste nell'indurre il paziente a compiere azioni contrarie a quelle che normalmente eviterà. Questo crea una distorsione nelle dinamiche del paziente e lo aiuta a modificare il suo comportamento.
4. **De-ritualizzazione:** Una tecnica che si concentra sulla modifica dei rituali e delle routine disfunzionali che il paziente ripete. Ad esempio, se una persona ha una routine quotidiana che alimenta il suo stato d'ansia, il terapeuta la aiuterà a modificare questa routine, creando un cambiamento nel suo stato mentale e nel comportamento.

5. **Tecniche di assegnazione di compiti:** Il terapeuta stabilisce dei compiti specifici per il paziente da completare tra una seduta e l'altra. Questi compiti sono progettati per favorire il cambiamento e aiutare il paziente a consolidare i progressi.

I Predecessori della Psicoterapia Strategica Breve

La psicoterapia strategica breve è frutto dell'integrazione di numerosi contributi teorici e pratici. I principali predecessori sono:

- **Bateson e la scuola di Palo Alto:** L'approccio sistemico e le idee di Bateson sulla comunicazione e sui sistemi complessi hanno fortemente influenzato la psicoterapia strategica breve.
- **Erickson e l'ipnosi:** L'uso dell'ipnosi in psicoterapia, unito alla sua metodologia indiretta di intervento, ha avuto un impatto profondo sull'evoluzione della psicoterapia strategica.
- **Terapia comportamentale e cognitiva:** Sebbene la psicoterapia strategica breve non derivi direttamente dalla terapia comportamentale, essa incorpora tecniche che mirano a modificare i comportamenti e i pensieri disfunzionali.

La Diffusione in Italia

Giuseppe Civitarese e **Giancarlo Nardone** sono due figure fondamentali nella diffusione e nello sviluppo della **psicoterapia strategica breve** in Italia.

Giuseppe Civitarese

Giuseppe Civitarese è uno dei principali esperti italiani di psicoterapia strategica, noto per aver adattato e approfondito le tecniche della scuola di Palo Alto, in particolare quelle di **Jay Haley** e **Cloe Madanes**, al contesto italiano. Civitarese ha focalizzato il suo lavoro sulla psicoterapia familiare e sull'intervento terapeutico breve, con un approccio che enfatizza il cambiamento rapido e mirato del comportamento problematico. La sua innovazione principale è stata quella di integrare la psicoterapia strategica con gli approcci psicodinamici e sistemici, rendendo la terapia più flessibile e adatta alle diverse situazioni cliniche. Civitarese ha scritto numerosi testi che hanno formato intere generazioni di terapeuti italiani, promuovendo l'idea che il cambiamento rapido è possibile attraverso un lavoro concentrato e focalizzato sui comportamenti disfunzionali, piuttosto che sulle cause profonde.

Giancarlo Nardone

Giancarlo Nardone è un altro pilastro della psicoterapia strategica breve in Italia. Nardone, allievo di Haley e Madanes, è uno dei fondatori del **Centro di Terapia Strategica** di Arezzo, un centro di eccellenza nella formazione e nella ricerca nell'ambito della psicoterapia. Nardone ha ampliato e sviluppato il lavoro di Haley, mettendo a punto approcci terapeutici specifici per risolvere disturbi psicologici attraverso **interventi brevi e focalizzati**. La sua specializzazione si è concentrata su disturbi complessi, come le **fobie**, i **disturbi ossessivo-compulsivi** e i **problemi relazionali**, utilizzando tecniche come la **prescrizione del sintomo**, l'**intervento paradossale**, e la **ristrutturazione cognitiva**. Il suo approccio mira a interrompere i cicli di pensiero e comportamento disfunzionali in tempi rapidi, con un focus sulla risoluzione pratica dei problemi, senza una lunga analisi del passato del paziente.

Conclusioni

La psicoterapia strategica breve è un approccio terapeutico che, partendo da radici sistemiche e comportamentali, ha sviluppato una propria identità grazie all'introduzione di tecniche pratiche e

mirate per la risoluzione rapida dei problemi psicologici. La sua diffusione in Italia è stata facilitata dall'adattamento delle sue tecniche alle specificità culturali e sociali italiane. Il successo di questa psicoterapia risiede nella sua capacità di produrre risultati tangibili in tempi relativamente brevi, facendo leva su una relazione terapeutica che si concentra sui risultati concreti e sulle soluzioni pratiche, piuttosto che su un'analisi lunga e approfondita dei problemi.