

## **ORIGINI ED EVOLUZIONE DELL'APPROCCIO STRATEGICO**

Dagli anni '50 ad oggi si è sviluppata e diffusa una vera e propria scuola di pensiero sul funzionamento degli esseri umani nella relazione con se stessi, con gli altri e con il mondo: la terapia strategica breve.

La terapia strategica breve consiste in una gamma di interventi di ispirazione sistemica, caratterizzati dal fatto che il terapeuta si assume la responsabilità di influenzare attivamente e in modo diretto il comportamento del paziente (Haley, 1963).

## **DEFINIZIONE**

Non esiste una definizione univoca o un unico modello di terapia breve strategica.

Tale approccio alla psicoterapia è il risultato dell'evoluzione costruttivista della terapia sistemica in simbiosi con l'ipnoterapia ericksoniana.

Il concetto che ne è alla base è che la realtà da noi percepita e a cui ci rapportiamo è definita:

- dal punto di osservazione assunto
- dagli strumenti utilizzati
- dal linguaggio che usiamo per comunicarla.

## **La terapia strategica breve**

Il passaggio rispetto alle terapie passate è :

1. dai contenuti ai processi
2. dal "perché" al "come" fare nel nostro rapporto con la realtà
3. Gli psicoterapeuti partecipano al processo di cambiamento insieme al paziente

Un altro aspetto fondamentale della terapia è lo spostamento della prospettiva di osservazione dal singolo paziente all'insieme socio-familiare nel quale egli si muove.

In questa prospettiva, un cambiamento indotto in un altro elemento del sistema si rifletterà sul sintomo presentato dal paziente. Si possono ottenere in questo modo effetti sul sintomo operando su persone diverse dal paziente.

Di grande rilevanza per la storia della terapia strategica assume l'incontro tra le tecniche di ipnoterapia sviluppate da Erickson e l'approccio familiare e sistemico.

Bateson trasferì al campo psicoterapeutico i principi della teoria cibernetica (Ashby, 1956) ed i principi della teoria dei sistemi (von Bertalanffy, 1950)

Secondo la teoria della comunicazione, sviluppatasi grazie al lavoro di Bateson e della sua équipe, e che trova maggior vigore ed evoluzione in Watzlawick, ogni relazione viene definita dal tipo di comunicazione che si instaura tra gli interlocutori.

La caratteristica principale del team di Palo Alto è l'approccio costruttivista alla realtà: il mondo è la conseguenza dell'esperienza umana e non la sua causa.

Ciò porta ad abbandonare la ricerca di una verità oggettiva per indagare la soggettività degli osservatori, incluso il terapeuta.

I ricercatori dell' MRI attribuiscono al pensiero soggettivo il mantenimento o la soluzione di un problema e si focalizzano su come le persone costruiscono significati nell'interazione col contesto e non sul perché lo facciano.

Si sviluppò un approccio ai problemi umani focalizzato sul qui ed ora, sull'assetto attuale della vita del paziente.

Paul Watzlawick è uno degli esponenti della Scuola di Palo Alto a cui si deve la notorietà mondiale della psicoterapia breve strategica.

In terapia è fondamentale focalizzarsi sulle "tentate soluzioni" che invece di risolvere il problema, lo mantengono in vita attraverso un meccanismo di azioni e retroazioni.

È di enorme importanza la concettualizzazione che il paziente ha del suo problema, i consigli che ha ricevuto da altre persone e che cosa egli ha cercato di fare per risolverlo.

Lo scopo dell'intervento del terapeuta sarà quello di interrompere e alterare il ciclo ripetitivo di perpetuazione del problema, sostituendo le interazioni disfunzionali con quelle funzionali per il paziente attraverso prescrizioni di comportamento.

A Haley si deve il merito di aver divulgato l'opera di Erickson e di aver analizzato approfonditamente i suoi modi di comunicazione e, attraverso lo studio del suo stile terapeutico, l'esercizio del potere all'interno della comunicazione personale.

La terapia si focalizza sulla gestione del potere all'interno della comunicazione personale mediante la riorganizzazione delle gerarchie all'interno della famiglia; anche i sintomi portati dal paziente sono visti come strumenti di potere.

In questa prospettiva, il terapeuta si inserisce all'interno del sistema familiare e cerca di riorganizzarlo in modo più funzionale.

Negli anni Novanta nasce e si sviluppa il modello breve evoluto.

In tale approccio si procede dalla pratica alla teoria e non al contrario. In tal modo il paziente potrà sperimentare qualcosa di concreto da cui trarre la percezione reale e concreta che è possibile fare ciò che credeva impossibile.

Soltanto in un secondo momento gli si spiegherà come ciò è avvenuto ed eventualmente si formuleranno ipotesi circa le remote cause del problema

Si ricorrerà inoltre a stratagemmi comportamentali e ad una comunicazione persuasiva fondata sull'ipnosi ericksoniana e sulla moderna retorica.

### **Principi e tecniche della terapia strategica**

- Le mosse del terapeuta consistono principalmente nella prescrizione di compiti, finalizzati al raggiungimento di obiettivi concreti, che il paziente deve svolgere al di fuori della seduta.
- Tali obiettivi vengono pianificati allo scopo di eliminare il problema presentato dal paziente

### **La comunicazione nell'ottica strategica**

La comunicazione è considerata il veicolo principale per produrre cambiamenti significativi ed è un elemento fondamentale dell'intervento.

Viene utilizzata in forma deliberata e consapevole al fine di aiutare i pazienti a raggiungere obiettivi o risolvere particolari problemi.

Il "dialogo strategico" è uno strumento di cui si avvale il terapeuta strategico che, attraverso una serie di domande strutturate e di altre manovre di tipo retorico e psicolinguistico (l'uso di un linguaggio suggestivo, analogico e persuasorio) fanno sperimentare al paziente un modo nuovo di vedere la realtà, già dalla prima seduta.