

## Psicoterapia breve: istruzioni per l'uso

### Un esempio di psicoterapia breve

Italo Conti

Il modello della psicoterapia breve strategica è in continua evoluzione, a partire dalla sua nascita, all'inizio degli anni '60, negli Stati Uniti.

Si riferisce, nella sua formulazione, non solo alla psicologia classica, ma ad una serie di discipline che in genere non vengono collegate alla psicologia o alla psicoterapia; per citarne alcune, la cibernetica, la teoria dei sistemi, il costruttivismo radicale, la teoria dei tipi logici.

Il metodo ha dimostrato di funzionare (con percentuali di risoluzione o notevole miglioramento che spesso superano il 90%) in una serie di situazioni di difficoltà o problemi, fra cui l'ansia, le fobie, gli attacchi di panico, le ossessioni, le forme depressive reattive, i disturbi alimentari.

Perché? Perché nell'intervento terapeutico non si va a cercare la causa o le cause del problema, ma si cerca di capire quali tentativi di soluzione la persona, o la coppia, o la famiglia, ha utilizzato per superare il disagio, senza ottenere risultati.

Spesso, si scopre che i tentativi fatti sono ripetizioni, via via aumentate di grado, della soluzione che una volta ha avuto efficacia in qualcosa di uguale o simile. Per esempio, se ho il panico in ascensore, basta non andarci (evitare), e questo mi salva dal panico.

Purtroppo, così non è: se escludo l'ascensore, poi avrò paura delle stanze piccole, e poi di quelle meno piccole...

Quindi, "la soluzione inefficace (l'evitamento) diventa presto l'aspetto più evidente del problema di una persona".

Per risolvere il problema serve sperimentare soluzioni diverse da quella inefficace, creative, tutte le volte che è possibile divertenti, in modo che sia meno difficile sperimentare.

Così come abbiamo imparato ad avere paura, possiamo sperimentare finché nella stessa situazione (in cui eravamo certi di avere il panico) la paura non c'è; questa esperienza, definita "esperienza emozionale correttiva", dopo un certo numero di ripetizioni ci porta a disimparare la paura.

Un esempio di terapia breve: un signore aveva il panico se, in ascensore, superava il quarto piano; la sua soluzione inefficace consisteva nell'EVITARE di superare il IV piano, se la faceva a piedi quando necessario, ma c'erano due complicazioni, una personale e l'altra professionale.

Quella personale era che questa limitazione lo portava a sentirsi insicuro e a svalutarsi; quella professionale era che il suo lavoro era fare il responsabile della manutenzione dei servizi (fra cui gli ascensori) di una grande società, la cui sede aveva 21 piani.

Dopo alcune sedute nelle quali erano emersi sia il problema che la soluzione inefficace, gli venne proposto il seguente esperimento: "visto che lei è un appassionato di lirica, dovrebbe provare a salire al V° piano, da solo, e durante la salita dovrà cantare a gola spiegata <<un bel dì vedremo... spuntare un fil di fumo...>> della Butterfly.

Ma dovrà impegnarsi come se fosse a teatro, davanti ad un pubblico, dare il meglio..."

L'esperimento era divertente per lui, quindi lo mise in atto, e la settimana successiva riferì che non solo era arrivato al V° piano, ma più volte fino al XXI°, e senza paura: l'esperienza emozionale correttiva gli aveva permesso di disimparare la paura, e oltre a questo, di sapere che poteva, in ogni caso, avere a disposizione una soluzione efficace.



**Italo Conti**  
Psicologo – Psicoterapeuta

