

LA TERAPIA COME UN'ARMONIA

Tratto dalla tesi di Specializzazione della *Dott.ssa Federica Mattei*

ANNO ACCADEMICO 2007-2008

Introduzione

Da Paul Watzlawick a Giorgio Nardone, la mia esperienza emozionale correttiva.

Il mio incontro con la terapia breve strategica e con Giorgio Nardone è dovuto a una persona che è speciale per ognuno di noi: Paul Watzlawick. Grazie al suo *Change* (Watzlawick, Weakland e Fisch, 1974) scoprii che quello era ciò che avevo sempre cercato in psicologia e in psicoterapia. All'Università avevo scelto come indirizzo quello dell'età evolutiva perché pensavo che non avesse senso curare per 10 anni una persona adulta. Pur se fossi stata così brava da aiutarla, che futuro avrebbe avuto dopo 10 anni di terapia? Invece avrei potuto dare un futuro a un bambino; anche se ci avessi messo 10 anni avrebbe comunque avuto una vita davanti!

A quei tempi infatti non avevo mai sentito parlare di Terapia Breve, ma solo di terapie che duravano anni. Mai avevo sentito parlare di *terapeuti incapaci*, ma solo di *pazienti resistenti*. Mai avevo sentito parlare di logica non ordinaria, ma solo di quella ordinaria. Mai avevo sentito parlare di modelli che si evolvevano, che si correggevano, ma solo di tesi fideistiche su fatti indimostrabili tangibilmente come l'Es, l'Io, il Super-io, il Seno buono e quello Cattivo.

A quei tempi mai avrei pensato che un libro di Paul mi avrebbe portato a Giorgio e che infine mi avrebbe condotto qui, a discutere questa tesi.

Così scoprii la scuola di Palo Alto e con una ricerca su internet il Centro di Terapia Breve Strategica di Arezzo. Ormai era inverno, ma telefonai lo stesso per sapere quando ci sarebbero state le prossime selezioni, come funzionava la scuola e tutto il resto. Maria Cristina Nardone fu gentilissima e mi disse che mi potevo preparare su alcuni testi che mi avrebbe consigliato e avrei potuto fare l'esame di ingresso di lì a due settimane. Non mi parve il vero! Ero già indietro coi tempi (*lavoravo e avevo due figli piccoli...prima di Change non avrei mai pensato di frequentare una scuola per diventare psicoterapeuta!*) e non aspettare fino all'anno dopo era quasi un sogno.

Mi preparai con trepidazione e quel giorno entrai con emozione in quella sala così accogliente, salutata ed accolta gentilmente da quella bella signora elegante che era stata così disponibile e gentile nei nostri colloqui telefonici.

Ricordo ancora come ero vestita quel giorno, mi sembra di rivedermi come in un film.

Feci la mia prova scritta e, dopo un'attesa che mi sembrò interminabile, entrò il Professor Nardone.

Per la prima volta parlai con quell'uomo autorevole, suggestivo, con uno sguardo indagatore che mi fece delle domande e che alla fine mi accettò nella sua scuola.

Da quel giorno la mia vita è cambiata. Ho scoperto un modo rivoluzionario di fare terapia, affascinante tanto da sembrare una magia, efficace ed efficiente come uno strumento di precisione.

Non sono ancora diventata brava come vorrei, ma di fronte ai mostri sacri che si avvicendano nell'insegnamento è difficile sentirsi completi e arrivati, visto inoltre che in questi 4 anni il modello si è costantemente evoluto e si evolverà ancora come tutte le cose vive.....

LA TERAPIA COME UN'ARMONIA

L'obiettivo di questa introduzione è mostrare che questo nuovo modo di fare terapia è paragonabile alla costruzione di un'armonia.

Ma è veramente nuovo questo modo?

A prima vista direi di no, la logica che sottintende molta parte teorica del nostro lavoro è vecchia di millenni.

Eppure questa Scuola e questo tipo di terapia, la Terapia Breve Strategica, modello evoluto di

Giorgio Nardone, sono nuove ogni giorno. In questi quattro anni ho visto evolvere i modelli di terapia per i disturbi dell'alimentazione, ho visto applicare il Dialogo Strategico, creare la Dieta Paradossale, introdurre una nuova definizione operativa di "ipnoterapia senza trance", insomma ho visto quello che è realmente un Modello oserei dire non solo evoluto ma **evolventesi**.

Vorrei quindi semplicemente mostrare come quello che si impara ogni giorno in questa Scuola non è magia ma tecniche che, se ben apprese nella loro applicazione, si possono replicare nel lavoro quotidiano ottenendo ottimi risultati. In ogni modo non basta sapere quali tecniche applicare, bisogna anche sapere in quale modo farlo.

Come nella costruzione di un qualsiasi brano musicale le 7 note sono sempre le stesse ma sta all'abilità del compositore come costruire l'armonia ed il modo in cui suonarla. E se chi compone è bravo la musica ti entra in testa e ti ritrovi a canticchiarla.

Proprio per questo, per il fatto di "entrare nella testa", molte persone giudicano il lavoro che svolgiamo come manipolatorio con un'accezione del termine negativa. Certamente manipoliamo i nostri pazienti, ma questo lo fa anche qualunque altro terapeuta, perché "Non è possibile non comunicare" (Watzlawick et al., 1967) e c'è sempre un'influenza reciproca ed operativa tra terapeuta e paziente, fin dalla prima seduta (Nardone e Watzlawick, 1990; Nardone, 1991). Oltretutto è avvenuto un passaggio significativo tra il vecchio ed il nuovo modello: si è passati dalla manipolazione diretta all'indurre indirettamente autoinganni strategici; la comunicazione ipnotica e persuasiva è sempre guidata dalla logica strategica, la direttività diventa persuasione, le prescrizioni scaturiscono dalla serie di accordi progressivi cui si è giunti col dialogo e diventano così inevitabili da accettare e mettere in pratica grazie all'azzeramento della resistenza al cambiamento.

Inoltre, visto che non c'è una netta differenziazione tra fase diagnostica e fase terapeutica, è stato introdotto in Terapia Breve Strategica il costrutto di Diagnosi-Intervento dove la fase conoscitiva del problema e l'indagine sul sistema percettivo reattivo che lo generano sono già terapia, si introduce subito il cambiamento con lo scopo di ottenere il massimo risultato col minimo sforzo. Tant'è che negli anni la prima seduta in Terapia Breve Strategica si è evoluta grazie all'introduzione del Dialogo Strategico (Nardone e Salvini, 2004) che permette di condurre un singolo colloquio massimizzando l'effetto dell'interazione dialogica. La sua struttura costituita da domande strategiche, indagine sulle tentate soluzioni, parafrasi ristrutturanti e sull'uso di formule linguistiche evocative ci permette di accompagnare il paziente in un percorso che viene definito di "scoperta congiunta". Il Dialogo Strategico è un punto di arrivo ma anche un nuovo inizio del percorso di ricerca del C.T.S. in diversi campi: educativo, aziendale, clinico, etc. (Nardone e Salvini 2004; Nardone, 2005; Milanese e Mordazzi, 2007).

Si può dire che è un nuovo stile musicale.

Questa evoluzione però non deve farci dimenticare il precedente modello di conduzione del primo incontro, come nessun musicista può ignorare la base di tutto, cioè le 7 note di Guido d'Arezzo. Infatti, nei casi in cui servisse, si continuerà ad utilizzare il modello precedente: in Terapia Breve Strategica è la soluzione che si deve adattare al problema, non il contrario. Per questo il terapeuta deve saper padroneggiare tutte le tecniche e utilizzare volta per volta le più opportune per aumentare la propria efficacia ed efficienza nel promuovere il cambiamento (Nardone 2003).

Che sia condotta con il Dialogo Strategico o con la tecnica classica, da sempre in Terapia Breve Strategica la prima seduta è fondamentale.

Come ogni brano musicale, che si sviluppa su delle strutture ben definite, il Dialogo Strategico si basa su 5 componenti principali:

- 1) Le Domande Strategiche, chiuse, ad illusione di alternative, disposte "ad imbuto" dal generale allo specifico, costruite sulle tentate soluzioni del paziente;
- 2) Le Parafrasi Ristrutturanti, vengono dopo una sequenza di 2 o 3 domande, riassumono e

ristrutturano quanto detto, fornendo al paziente nuovi punti di vista, se vengono accettate si attiva il processo di autopersuasione, se vengono rifiutate si corregge il tiro della diagnosi-intervento;

3) L'Evocare Sensazioni tramite l'uso di metafore, aforismi, aneddoti etc. Sono orientate a generare avversione nei comportamenti da interrompere o a incentivare quelli funzionali;

4) Il Riassumere per Ridefinire, completata la fase di scoperta si riassume per incorniciare le scoperte congiunte e consolidare il processo persuasorio. E' una iper-parafraresi che consolida e incrementa gli effetti indotti per raggiungere lo sblocco.

5) Il Prescrivere come Esperienza Congiunta alla fine della seduta, cosicché i cambiamenti di prospettiva ottenuti col dialogo divengano azioni reali nella vita del paziente, con l'autoinganno terapeutico si aggira la resistenza al cambiamento.

Il Dialogo Strategico ci permette di lavorare sui 4 livelli fondamentali: percezione, emozione, comportamento e cognizione. Lavorare su questi livelli genera un'esperienza emozionale correttiva (Alexander e French, 1946) già dalla prima seduta. Attraverso le domande ad imbuto, le parafrasi, l'evocazione di sensazioni, si scardinano le modalità percettivo-reattive rigide e disfunzionali del paziente sostituendole con altre flessibili, efficaci e funzionali, che il paziente sentirà come sue scoperte e non come ingiunzioni terapeutiche. In questo modo prescrizioni finali saranno la naturale conclusione di un percorso di accordi progressivi con il paziente, azzereranno la resistenza al cambiamento tipica di ogni sistema vivente e miglioreranno l'efficacia degli interventi terapeutici.

Se fin qui siamo stati attivi nella manipolazione del paziente, il nostro lavoro cesserà di esserlo in terza fase, cioè ottenuto lo sblocco della patologia. Giunti a questo punto si cambierà il tipo di retorica e si utilizzerà un linguaggio esplicativo e cartesiano, volto ad aumentare la consapevolezza del paziente e la fiducia nelle sue capacità personali e nelle sue risorse (Nardone e Watzlawick, 1990; Nardone, 1997). E' un po' come il percorso che fanno i bambini quando imparano a suonare uno strumento. Il maestro, che all'inizio per motivarli aveva insegnato loro a suonare ad orecchio dei brani, comincia ad insegnare come si leggono le note sullo spartito, in modo che sappiano suonare da soli.

Di seguito esporrò i casi seguiti in co-terapia col Professor Nardone.

Ad ognuno di loro, scherzosamente, è stato dato come titolo quello di un brano musicale recente, proprio a voler sottolineare la modernità della Terapia Breve Strategica, non dimenticando mai che qualsiasi musica d'avanguardia si basa sempre e comunque sulle 7 note di Guido Monaco. E se Paul Watzlawick è il nostro Guido, Giorgio Nardone è la nostra Rock Star.

Dei casi seguiti videoregistrati in coterapia col Professor Nardone mi sarebbe piaciuto poter mostrare tutti gli aspetti non verbali della comunicazione. Una Rock Star infatti non è solo un bravo musicista, ma è anche una persona che ha il carisma per tenere migliaia di persone con gli occhi incollati sul palco. E' una persona che sa come presentarsi, come muoversi, come tastare il polso del suo pubblico. Avevo provato a fare una descrizione scritta degli aspetti cinetici, del tono della voce, di tutta la comunicazione non verbale ma la cosa è risultata impossibile a meno di non scrivere un tomo di moltissime pagine. Lasciatemi comunque dire che è affascinante seguire gli innumerevoli gesti, sguardi, posture, modulazioni del tono di voce, scelta dei termini da usare che un terapeuta esperto come il Professor Nardone assume nel corso della seduta; come sa dare vita alle parole. Anche questo vuol dire conoscere e saper applicare la T.B.S.

Infatti per quanto riguarda gli aspetti verbali della comunicazione suggestiva e strategica da testi

di diversi anni fa (Nardone e Watzlawick, 1990; Nardone, 1991) ad un testo recente sull'ipnosi (Nardone et al, 2006) si evidenziano le differenze nelle strategie fondamentali.

Per quanto riguarda la vecchia definizione di Ipnosi senza Trance:

Tecnica del ricalco

Evitare forme dialogiche negative e riorientare in positivo

Uso della resistenza e dei paradossi

Anticipazione delle reazioni ed espressioni del paziente

Ristrutturazione

Uso di aneddoti, metafore e aforismi

Ironia

Tecnica della confusione

Illusione di alternative(per le prescrizioni)

Per quanto riguarda la nuova definizione di Ipnosi senza Trance:

Il sintonizzarsi per evocare nuove percezioni, superando l'idea del ricalco e introducendo la possibilità di utilizzare modalità linguistiche complementari a quelle dell'interlocutore, creando un armonica interazione tra opposti.

Le domande strategiche

Il linguaggio evocativo

Il creare armonia nelle ridondanze

Il ridefinire riassumendo

Ricordiamo infine che i 3 livelli di intervento in Terapia Breve Strategica riguardano i punti trattati sopra: *Relazione, Comunicazione, Strategia*. La relazione e la comunicazione sono fondamentali alla strategia. La singola nota dice meno dell'accordo.

Osservare una Rock Star è stato fondamentale. Spero un giorno di riuscire ad uscire fuori dal coro!