

Indice

PSICOTERAPIA BREVE STRATEGICA.....	2
A CHI SI RIVOLGE.....	2
PRIVATI.....	2
ORGANIZZAZIONI.....	3
COME FUNZIONA.....	3
CENNI STORICI.....	4
DISTURBI TRATTATI.....	4
L'ANSIA IMPEDENTE.....	4
L' ATTACCO DI PANICO.....	5
IL DISTURBO OSSESSIVO COMPULSIVO.....	6
ANORESSIA, BULIMIA, VOMITING.....	7

PSICOTERAPIA BREVE STRATEGICA

Gli esseri umani si trovano spesso, nella loro quotidianità, a dover affrontare problemi e risolverli; a volte le difficoltà appaiono insormontabili e spesso si ha bisogno dell' aiuto degli altri, siano essi familiari, amici o colleghi di lavoro. Quando però si ha a che fare con problemi relativi ai disturbi mentali o al disagio psicologico ci si aspetta che la psicoterapia debba essere un percorso lungo e complesso; ciò deriva, spesso, da una non corretta visione delle cose, per cui si è disposti a pensare che a problemi umani complicati e radicati nel tempo debbano necessariamente corrispondere altrettanti complicati e duraturi interventi terapeutici.

La Psicoterapia Breve Strategica mostra come sia possibile, in tempi brevi, una rapida e definitiva estinzione di disturbi radicati nel tempo attraverso apparentemente semplici soluzioni.

L' intervento terapeutico proposto dalla Terapia Breve Strategica si occupa non più del "Perché" esiste un problema ma del "Come" esso si sia strutturato e delle modalità con le quali esso si mantenga ed appaia irrisolvibile. In altri termini l'approccio strategico cambia le "lenti" con le quali la persona, che ha il problema, vede la realtà, giungendo a fornire una ristrutturazione del modo di percepire e reagire alla realtà stessa.

Lo sblocco delle patologie e dei disturbi avviene nelle prime sedute di psicoterapia strategica nelle quali il paziente inizia, a seguito del cambiamento a ristrutturare il proprio punto di vista in relazione a ciò che il problema rappresentava; ciò conduce rapidamente alla soluzione della patologia ed alla scoperta di risorse personali fino ad allora sconosciute.

A CHI SI RIVOLGE

PRIVATI

La Terapia Breve Strategica ha elaborato, negli ultimi 25 anni, specifici protocolli di trattamento per:

- ATTACCHI DI PANICO, AGORAFOBIA, FOBIE
- DISTURBI OSSESSIVO-COMPULSIVI, IPOCONDRIA
- DISORDINI ALIMENTARI (ANORESSIA, BULIMIA, SINDROME DA VOMITO)
- DEPRESSIONE
- DISTURBI SESSUALI

Specifici protocolli d' intervento sono stati elaborati per:

- DISTURBI DELL' ETÀ EVOLUTIVA
- PROBLEMI DELLA FAMIGLIA
- PROBLEMI DI COPPIA

ORGANIZZAZIONI

La flessibilità del modello consente all' approccio strategico di essere utilizzato in diversi ambiti per ciò che concerne la formazione, la consulenza e la realizzazione di progetti d' intervento e prevenzione del disagio in:

- SCUOLE DI OGNI ORDINE E GRADO
- AZIENDE (“PROBLEM-SOLVING STRATEGICO” E FORMAZIONE MANAGERIALE)
- ASSOCIAZIONI E COOPERATIVE
- STUDI PROFESSIONALI
- FONDAZIONI PUBBLICHE E PRIVATE
- ENTI LOCALI

COME FUNZIONA

La Psicoterapia Breve Strategica, attraverso l' utilizzo di una metodologia empirico – sperimentale che consente una diretta e continua sperimentazione delle tecniche su migliaia di casi, permettendo l' elaborazione di specifici protocolli di terapia breve strategica per particolari e rilevanti forme di patologia psicologica con importanti risultati dal punto di vista dell' efficacia e dell' efficienza terapeutica.

La premessa del modello della Terapia Breve Strategica si basa sulla convinzione che i disturbi psichici siano generati a partire dalle modalità percettive, emotive e cognitive che le persone assumono nei confronti della realtà favorendo, così, reazioni e comportamenti disfunzionali che, invece di risolvere, alimentano il problema di cui si soffre.

La Psicoterapia Breve Strategica si pone come obiettivo la rottura di quel particolare circolo vizioso che si viene a creare tra la manifestazione del disturbo ed il comportamento disfunzionale che la persona mette in atto nel tentativo di risolverlo e che finisce, invece, per incrementarlo ed aggravarlo ulteriormente.

La struttura del metodo si esprime in 3 fasi:

- STUDIO DELLE CARATTERISTICHE SPECIFICHE DI UN PROBLEMA
- RILEVAZIONE DELLE SOLUZIONI GIÀ TENTATE PER RISOLVERLO
- CAMBIAMENTO DELLE SOLUZIONI DISFUNZIONALI CHE, INVECE DI RISOLVERE IL PROBLEMA, LO ALIMENTANO, CON ALTRE CHE SI SONO SPERIMENTALMENTE DIMOSTRATE FUNZIONALI AGLI EFFETTI DESIDERATI

Le principali tecniche della Psicoterapia Breve Strategica sono:

1. PRESCRIZIONI DIRETTE, INDIRETTE E PARADOSSALI
2. RISTRUTTURAZIONI
3. UTILIZZO DELLA COMUNICAZIONE SUGGESTIVA E PERSUASIVA

CENNI STORICI

L'approccio strategico ai problemi umani pur essendo partito dal contesto della psicoterapia si è facilmente adattato a moltissimi altri ambiti della comunicazione umana, sviluppando un modello di problem-solving flessibile ed adattabile a diverse tipologie di problemi inerenti la comunicazione disturbata.

Le origini della Terapia Breve Strategica risalgono alla teoria della comunicazione, nata in campo antropologico con Gregory Bateson, agli sviluppi costruttivisti dell'epistemologia cibernetica (Heinz Von Foerster, Ernst Von Glaserfeld) ed agli studi sull'ipnosi e sulla suggestione di Milton Erickson.

Si deve poi a Paul Watzlawick e al Mental Research Institute di Palo Alto l'opera di approfondimento e sistematizzazione dei principi teorico-applicativi della comunicazione umana, nei suoi aspetti pragmatici e terapeutici.

L'ulteriore contributo innovativo, in ambito nazionale ed internazionale, è stato portato da Giorgio Nardone attraverso l'evoluzione del modello della Terapia Breve Strategica.

DISTURBI TRATTATI

L'ANSIA IMPEDENTE

Tra i vari tipi di disturbi di cui si occupa la psicoterapia breve strategica l'ansia impedente è tra i più diffusi.

Gli esseri umani sono continuamente soggetti ai cambiamenti della vita quotidiana, talvolta sono cambiamenti gestiti mentre spesso essi sono subiti, con grande dispendio emotivo nel tentativo di adattarsi alle nuove esperienze ed alle nuove condizioni di vita. L'ansia che ci assale nell'affrontare situazioni difficili o, semplicemente, piccoli ed imprevedibili accadimenti della vita quotidiana, il più delle volte, funziona come emozione adattiva che ci permette di affrontare e risolvere, con la necessaria efficacia, difficoltà, contrattempi o il raggiungimento di obiettivi per noi rilevanti.

Possiamo affermare che un adeguato livello di ansia sia assolutamente necessario per affrontare con successo i traguardi che spesso vogliamo tagliare. Quando invece, dinnanzi alle innumerevoli sfide del quotidiano cadiamo in alcuni errori comportamentali, quali:

1. IL TENTATIVO DI RIMANDARE IL MOMENTO DI AFFRONTARE SITUAZIONI DIFFICILI;
2. EVITIAMO SISTEMATICAMENTE DI OCCUPARCI DELLE COSE CHE CI PREOCCUPANO PROCRASTINANDOLE;
3. NON SIAMO PIÙ AUTONOMI NELLA GESTIONE DELLE PICCOLE DIFFICOLTÀ CHIEDENDO AIUTO O FACENDOCI SOSTITUIRE DA ALTRI NELLA SOLUZIONE DEI PROBLEMI;
4. FUGGIAMO DALLE NOSTRE RESPONSABILITÀ ACCAMPANDO SCUSE POCO PLAUSIBILI;
5. NON RIUSCIAMO A SMETTERE DI PENSARE AD UN EVENTO, OSSESSIONANDO LA NOSTRA MENTE CON PRESAGI INFAUSTI O CON PREVISIONI CATASTROFICHE RELATIVE ALL'IMPEGNO CHE CI ASPETTA.

Se cadiamo istintivamente in tali disfunzionali tentate soluzioni, inevitabilmente, stiamo trasformando la nostra ansia da capacità adattiva a problema impendente, con tutta una serie di sintomi che ci provocheranno delle crisi d'ansia, il più delle volte dai risvolti psicosomatici abnormi. Quando il problema è divenuto impendente e quindi serio ostacolo alle normali attività della vita quotidiana, talvolta abbiamo bisogno dell'intervento dello psicologo o dello psicoterapeuta. Quindi l'impossibilità di rimuovere da soli i comportamenti o i pensieri che, anziché risolvere, aggravano il problema, ci conduce a richiedere un intervento specialistico esterno.

La psicoterapia breve strategica si avvale di specifici protocolli terapeutici per la soluzione delle crisi d'ansia impendenti mediante particolari compiti terapeutici che, in poche sedute, portano allo sblocco della situazione impendente, promuovendo la soluzione del problema mediante l'adozione, da parte del paziente, di comportamenti nuovi in grado di produrre percezioni nuove risolutive del problema. L'efficacia e l'efficienza della terapia breve strategica per la soluzione delle impendenti crisi d'ansia si attesta ormai a livelli molto alti con un'altissima percentuale di successi terapeutici.

L' ATTACCO DI PANICO

Sempre più diffuso è un tipo di disturbo che la psicoterapia breve strategica può trattare con grande efficacia: si manifesta con gli attacchi di panico. La paura è un'emozione atavica dell'uomo, fin dalla sua comparsa sulla terra ed ha sempre assunto una funzione adattiva, permettendo agli esseri umani di saper fronteggiare i pericoli e le situazioni minacciose. Quindi la paura svolge una funzione positiva ed insostituibile per la gestione della sopravvivenza e dell'adattamento all'ambiente circostante.

Quando, però, la paura diviene impendente sia per l'adattamento, sia per lo svolgimento delle normali mansioni quotidiane, essa può sfociare in veri e propri attacchi di panico. L'attacco di panico è un'esperienza devastante per chi la vive, è caratterizzato da un'importante perdita di controllo con le conseguenti paure di morire all'improvviso o di perdere il controllo delle proprie facoltà mentali o fisiche. Presenta sintomi quali: tachicardia, sudorazione, senso di evanescenza con paura di svenire, sensazione di soffocamento, respiro corto, oppressione al petto, tremori, paura d'impazzire. Talvolta questi sintomi possono apparire in varie combinate forme tra di loro.

Avere una crisi di panico è davvero un'esperienza terribile che conduce il soggetto a restringere i propri orizzonti d'azione e ad isolarsi. I tentativi che la persona che vive il problema mette in atto, nella speranza di non vivere mai più tale terrificante esperienza, sono proprio quei comportamenti che, alla lunga, alimenteranno il problema e che favoriranno la comparsa di altre crisi di panico.

La terapia breve strategica si avvale di specifici protocolli di trattamento per la soluzione, in tempi brevi, di questo serio disturbo così pesantemente invalidante. Lo scopo che si prefigge la psicoterapia breve strategica mira a destrutturare ed eliminare, gradualmente, nel soggetto tutte quelle tentate soluzioni che egli mette istintivamente in atto quando vive la "paura della paura" quali ad esempio:

1. L'EVITAMENTO DELLE SITUAZIONI O DEI LUOGHI RITENUTI PERICOLOSI;
2. LA RICHIESTA COSTANTE D'AIUTO RIVOLTA AD AMICI E PARENTI;
3. LA FUGA DAI LUOGHI O DALLE SITUAZIONI RITENUTI PERICOLOSI;
4. L'IMPOSSIBILITÀ DI SMETTERE DI PENSARE ALL'EVENTO SPAVENTOSO E ALLA PAURA.

I farmaci, anche se hanno una sostanziale azione sedativa, in realtà non risolvono quasi mai il problema perché non sono in grado di modificare la percezione del soggetto in relazione alle

proprie paure. Anzi, si può affermare che essi costituiscono un pericoloso elemento che spesso porta le persone alla deresponsabilizzazione, nel tentativo di trovare improbabili soluzioni chimiche al problema.

Lo psicologo specialista, all'interno del percorso terapeutico della psicoterapia breve strategica, in poche sedute conduce il paziente verso una scoperta comune che riguarda l'adozione graduale di comportamenti funzionali al proprio modo di percepire la realtà circostante. Il protocollo di trattamento messo in atto dalla terapia breve strategica si avvale di specifici compiti terapeutici che il paziente esegue, tra una seduta e l'altra, attraverso una relazione terapeutica improntata ad un clima e ad una comunicazione caratterizzate fortemente da linguaggi suggestivi ed ipnotici. Attualmente la psicoterapia breve strategica risulta essere tra gli approcci che dimostrano maggiore efficacia ed efficienza nella soluzione definitiva degli attacchi di panico.

IL DISTURBO OSSESSIVO COMPULSIVO

La psicoterapia breve strategica dispone di un protocollo di trattamento particolarmente efficace per la cura del disturbo ossessivo-compulsivo.

I soggetti che soffrono della sindrome ossessivo-compulsiva sono persone che combattono contro alcune fobie senza riuscire a vincerle; ciò li porta, anche a causa dei tentativi di evitamento di tutto ciò che li spaventa, ad incrementare sia le paure stesse, sia l'incapacità di affrontarle. A seguito di tale impotenza il soggetto, nel tentativo di lenire temporaneamente le proprie fobie, inizia a costruire rituali che dovrebbero placare o ridurre le proprie paure (esistono svariati rituali ossessivi, quali lavaggi ripetuti delle mani che "dovrebbero" decontaminare, sequenze di azioni propiziatriche, comportamenti stereotipati di tipo riparatorio, formule mentali ripetute per esorcizzare le paure e comportamenti inusuali e ripetitivi). Tali rituali di tipo propiziatore o riparatorio dovrebbero servire per rassicurare il soggetto allontanando la paura ma, in realtà, conducono la persona a divenire vittima, per l'intero arco della sue giornate, di tali ripetizioni e di disfunzionali controlli delle proprie paure in un infinito tormento che, anziché risolvere il problema, aggravano e ingigantiscono le proprie ossessionanti fobie.

La psicoterapia breve strategica si avvale di specifici protocolli di trattamento per la soluzione in tempi brevi di tale impedente sindrome ossessivo-compulsiva mediante l'attribuzione di compiti e strategie terapeutiche efficaci e che mirano ad interrompere le tentate soluzioni disfunzionali che il paziente inevitabilmente mette in atto.

La durata del percorso psicoterapeutico è, in media, di 7 sedute con soluzione definitiva del problema. Si tratta di operare in modo tale che, attraverso l'esecuzione di tali prescrizioni protocollari, il paziente sostituisca, in modo progressivo ma inevitabile, i propri comportamenti disfunzionali con altri in grado di sovvertire la logica paradossale di cui il problema si nutre nella sua persistenza. Al compimento del ciclo di psicoterapia breve strategica si giunge, anche per questo tipo di disturbo, alla soluzione del problema.

ANORESSIA, BULIMIA, VOMITING

I disordini alimentari sono estremamente diffusi tra la popolazione italiana e rappresentano uno dei più grossi problemi sanitari, con ricadute a volte drammatiche per chi ne soffre.

I più gravi disordini alimentari quali l'Anoressia, la Bulimia ed il Vomiting, ognuno con differenti quadri patologici e diverse modalità disfunzionali di approccio al cibo, costringono spesso chi ne soffre a lunghe terapie farmacologiche o a lunghi periodi di ricoveri ospedalieri che, il più delle volte, non riescono a risolvere il problema ed, in alcuni casi, possono persino incrementarne la gravità.

Sempre più spesso, nel ricco occidente, data l'abbondanza delle risorse alimentari, si verificano disturbi dell'alimentazione quali l'obesità dei bambini sovralimentati e comportamenti bulimici che gli adulti adottano nel rapporto con il cibo. Un'altra terribile trappola è costituita dall'anoressia mentale di cui molte giovani donne e, recentemente, anche giovani uomini sono affetti e che sta producendo un vero e proprio allarme sociale. Sempre più l'immagine che ci proviene dal mondo della moda e dalle pagine patinate di molte riviste si ispira ad un modello del corpo femminile sempre più magro e sempre più irrealistico; l'anoressia mentale, nelle sue forme più gravi, può divenire una patologia che porta alla morte del soggetto per almeno il 10% dei casi.

Il vomiting si differenzia dall'anoressia e dalla bulimia in quanto, per le caratteristiche psicopatologiche, si rappresenta non più come un disordine ma come una vera e propria perversione alimentare. Infatti la variante del procurarsi il vomito, che nel soggetto anoressico scongiura la minaccia di assumere peso e che nel soggetto bulimico permette di liberarsi degli effetti negativi dell'abbuffata, nel tempo, smettendo la propria funzione di strategia "utile", diviene, sempre più, una qualità emergente trasformando il rituale del mangiare e vomitare in una perversione alimentare che, come tentata soluzione disfunzionale, alimenta il problema.

La Psicoterapia breve strategica, attraverso l'elaborazione di specifici protocolli di trattamento dei disordini alimentari, risulta attualmente la più efficace per la loro soluzione, avendo sperimentato negli ultimi 25 anni il successo del trattamento in termini di efficacia ed efficienza nettamente superiori ai risultati degli altri approcci psicoterapeutici.