

INTRODUZIONE

La Terapia Breve Strategica si è evoluta nell'ambito della psicoterapia, dimostrando che, anche se i problemi e le sofferenze umane possono essere estremamente persistenti, complicate e sofferte, non necessariamente richiedono soluzioni ugualmente prolungate nel tempo e complicate.

L'approccio strategico alla terapia è definito come *“ l'arte di risolvere complicati problemi umani mediante soluzioni apparentemente semplici ”*.

Tale tipologia di intervento nel risolvere complicate patologie è la sintesi tra saperi antichi, come la retorica ellenica della persuasione, l'arte cinese dello stratagemma e conoscenze moderne come l'epistemologia costruttivista, gli studi sull'ipnosi, la suggestione e il *problem solving* strategico.

La concezione di *problem solving* strategico che sta alla base della terapia breve è guidata da tale logica apparentemente semplice, che nella pratica clinica si esprime nel condurre il paziente - spesso mediante stratagemmi e forme di raffinata suggestione che aggirano le sue resistenze - a esperire percezioni alternative della sua realtà. Tali esperienze percettive, modificate e corrette, lo condurranno a cambiare le sue precedenti disposizioni emotive, cognitive e comportamentali disfunzionali.

Questo approccio rappresenta una prospettiva rivoluzionaria rispetto alle forme convenzionali di intervento terapeutico.

Per quanto riguarda l'operatività, la terapia strategica è un intervento solitamente breve, (mediamente 10 sedute), orientato all'estinzione dei sintomi e alla risoluzione del/i problema/i presentato/i dal/i paziente/i; il suo approccio non si esprime in una terapia comportamentista né in una terapia sintomatica, ma nella ristrutturazione e modifica dei modi di percezione della realtà e delle conseguenti reazioni del paziente.

Rappresenta quindi un intervento radicale persistente e non una terapia superficiale e meramente sintomatica.

Avvenuto il cambiamento, infatti, si procederà ad una fase di consolidamento dei risultati ottenuti al fine di evitare il ricadere nell'omeostasi patogena precedente e creare la strutturazione di una nuova e più funzionale modalità di percezione e reazione nei confronti di se stesso e della realtà che diventerà così automatica.

Da questa prospettiva il ricorso a notizie o informazioni sul passato o sulla cosiddetta "storia clinica" del soggetto, rappresenta solo un mezzo per mettere a punto le migliori strategie di risoluzione dei problemi in corso e non una procedura terapeutica come nelle forme tradizionali di psicoterapia.

Dopo aver concordato con il paziente gli obiettivi della terapia, sulla base delle prime interazioni terapeutiche, si costruiscono uno o più ipotesi sui punti indicati, si mettono a punto e si applicano le strategie per la risoluzione del problema presentato. Se l'intervento funziona, di solito si osserva nel paziente una netta risoluzione sintomatica fin dalle prime sedute della cura, e un progressivo cambiamento nella percezione di sé, degli altri e del mondo. Il processo si esprime in un graduale spostamento dalla rigidità, tipica del sistema percettivo-reattivo che manteneva la situazione problematica, verso una percezione più elastica nei confronti della realtà, con progressivo innalzamento dell'autostima personale e dell'autostima dovuta alla constatazione della possibilità di risolvere il problema.

La terapia breve strategica è un approccio che evita qualunque irrigidimento del *setting*, pertanto, la terapia può essere indirizzata all'individuo come alla coppia o alla famiglia. La scelta dell'unità terapeutica dipende dalla valutazione su quale possa essere la leva più vantaggiosa per indurre il cambiamento della persistenza patologica specifica presentata dal paziente. In altri termini, si è rilevato che ci sono patologie per le quali un approccio individuale risulta più efficace ed efficiente, ad esempio fobie e ossessioni, altre per le quali appare più indicato l'intervento diretto sull'intero nucleo familiare, come nel caso di presunte psicosi e anoressie, altri infine per le quali l'intervento elettivo è sulla coppia, come problemi matrimoniali e le patologie infantili.

Inoltre, con i pazienti al di sotto del dodicesimo anno di età, salvo particolari condizioni, si agirà in modo "indiretto", ovvero lavorando esclusivamente con genitori. In questo modo, il giovane paziente non si sentirà etichettato. Questa scelta è dovuta al fatto che al di sotto di questa età è difficile che il disturbo si sia strutturato ed è quindi più utile intervenire tramite i genitori.

L'applicazione di tale metodologia, su migliaia e migliaia di persone in tutto il mondo e negli anni, ha condotto alla costruzione di specifici protocolli di trattamento per gli specifici disturbi, facendolo divenire il trattamento d'elezione per gran parte delle problematiche umane, applicabile anche ai contesti interpersonali più ampi, come quelli sociali ed educativi.

Infatti, seguendo i parametri internazionali per la valutazione dell'efficacia e dell'efficienza delle psicoterapie i risultati ottenuti con questo modello di intervento, comprendente le varie tipologie psicologiche, ben l'86% con punte del 95% dei casi è stato risolto, ovvero il completo superamento del disagio presentato dal paziente, mediante un trattamento di **durata media pari solo a 7 sedute**.

Studi pubblicati in *Brief Strategic Therapy*. (Nardone G., Watzlawick P., Rowan & Littlefield publishers. Inc. MD, USA, 2004).

VANTAGGI

La brevità dell'intervento permette alla persona di guadagnare sia in termini di tempo che di qualità di vita, poiché risolvere un problema in poche sedute è diverso che investire anni di tempo e di denaro. Inoltre, evita la "dipendenza" che potrebbe instaurarsi tra professionista e paziente, fornendogli strategie che potrà utilizzare a trattamento terminato anche in altri ambiti.