

Le psicoterapie costruttivo-interazioniste

1. Il quadro storico e teorico di riferimento

In senso più generale con il termine costruttivismo si può far riferimento ad una tradizione di pensiero, che senza essere definita tale attraversa numerose discipline, come la Filosofia (da Protagora a G.B.Vico, e da L. Wittgenstein a R.J.Searle) la Sociologia e l'Antropologia attraverso autori come M.Weber, A.Schutz e C.Geertz), o la Cibernetica e la teoria dei sistemi (da L.von Foerster, a S.Ceccato, e a G.Bateson). In psicologia il termine è stato introdotto grazie all'opera innovativa di G.Kelly che, in modo autonomo e originale, mise a punto intorno agli anni 60 la sua 'Teoria dei costrutti personali. Ma già agli inizi del 900 l'opera di William James, lo psicologo pragmatista, è connotabile come costruttivista, nascendo peraltro come alternativa agli indirizzi positivisti ed empiristi dell'epoca, che domineranno incontrastati per più di settant'anni la scena accademica. Ma già intorno agli anni 60 con la crisi dell'ottica comportamentista, U.Neisser e anche J.S.Bruner daranno vita ad un cognitivismo con una netta connotazione costruttivista: attribuendo agli individui e alla loro attività mentale un'azione conoscitiva, culturalmente situata e intenzionale. Posizione teorica che sul piano del comportamento sociale, a partire dal 1920, era stata proposta dall'Interazionismo simbolico (da G.H.Mead a E.Goffman). I presupposti di un'impostazione epistemologica costruttivista, sono ampiamente rintracciabili non solo nell'epistemologia di J.Piaget, ma anche nella neuropsicologia di A.Luria e nella psicopedagogia di L.S.Vygotsky. Infine, intorno agli anni 70 teorici come A.Gauld, J.Shotter o Rom Harré o psicologi sociali come P.Moscovici, in aperto contrasto con la tradizione positivo-naturalistica daranno vita ad un sempre maggior slittamento di alcuni gruppi di psicologi verso l'epistemologia 'costruzionista' delle scienze sociali (P.L.Berger e T.Luckmann, 1960).

Nel frattempo in ambito clinico, tra gli anni sessanta e settanta del secolo scorso, il costruttivismo sistemico ed olistico dell'antropologo e filosofo Gregory Bateson, confluendo nella cosiddetta Scuola di Palo Alto, si trasformerà in un 'costruttivismo radicale' (E.von Glasersfeld), iniziando così la storia di un modello terapeutico diffuso e di successo (P. Watzlawick, J.H.Weakland, R.Fisch, e altri). L'importante salto paradigmatico introdotto da G.Kelly, da G.Bateson e da P.Watzlawick e altri, non avrà comunque riflessi significativi nel campo della psicologia clinica tradizionale, rimanendo questa fortemente condizionata e vincolata ai modelli comportamentisti, psicoanalitici e psichiatrici

Questo quadro storico, epistemologico e teorico ha contribuito a configurare tre orientamenti di psicoterapia costruttivista: 'Kelliani e cognitivisti' 'Strategici' e 'Interazionisti', che in Italia fanno riferimento a tre scuole, rispettivamente a Firenze, ad Arezzo e a Padova/Mestre. L'ottica interazionista integra anche due protocolli operativi: le tecniche narrative e le tecniche olistiche. Non potendo descrivere, i tre orientamenti è preferibile riassumerli attraverso un livello descrittivo sovraordinato, omologandoli, data anche la loro contiguità in un meta-modello definibile appunto "psicoterapie costruttivo-interazioniste". Come si è detto si tratta di un meta-modello dotato di un forte e coerente riferimento epistemologico (pluralista, pragmatista, relativista, antropomorfista, non ontologizzante, né deterministico e normativo) difficile da ibridare con i tradizionali modelli di psicoterapia legati invece una cornice di riferimento (monista, empirista, generalizzante, determinista e normativa), con le sue enfasi sul momento diagnostico, l'eziopatogenesi, il dualismo normalità/patologia e osservato/osservatore e sul realismo letterale dei suoi enunciati.

2. Alcuni presupposti teorico-operativi

Le diverse tradizioni psicoterapeutiche di tipo costruttivista configurano l'azione umana e i relativi processi, più o meno problematici, diversi, atipici e devianti, come tentativi di adattamento dell'organizzazione individuale ai diversi contesti interattivi, siano essi intrapersonali o interpersonali. Attribuendo un ruolo importante a come le persone, in relazione tra loro, costruiscono e possono risolvere le forme espressive del disagio e le loro soluzioni devianti.

Le psicoterapie costruttivo-interazioniste sono caratterizzate da alcuni presupposti comuni che possono essere esemplificati da alcune affermazioni come: a) “ le persone contribuiscono a costruire la teoria su di sé, gli altri e sul mondo che genera e mantiene i loro problemi”; b) “ partendo dal sistema di costrutti problematico il terapeuta usa procedimenti, tecniche e stratagemmi atti a cambiare una certa teoria emotivo/cognitiva implicita o esplicita (per esempio, le ‘prescrizioni paradossali, le trappole logiche, gli espedienti retorici, la ristrutturazione dei significati e del contesto, l’approccio narrativo, e altre procedure atte ad indurre un cambiamento nell’esperienza sintomatica ed emotiva). Per cui solo “cercando di indurre qualcuno a cambiare o a risolvere un problema psicologico si comprende come funziona”, (in cui si rinuncia a spiegare la psicologia di una persona partendo da una sindrome o da un prototipo diagnostico): allora “una teoria e un procedimento clinico si rivelano, pertinenti ed efficaci (e non veri o falsi, giusti o sbagliati), solo se consentono un cambiamento nella direzione attesa” . Un’altra affermazione esemplificativa che riconfigura o lo rende superfluo, consente di affermare che “ciò che chiamiamo personalità è il modo ricorrente con cui una persona tende a dare un senso e continuità al mondo delle proprie esperienze, cercando di mantenere stabili e coerenti i significati attesi e la loro interpretazione, e in modo funzionale agli scopi che persegue” .

Attraverso queste affermazioni è possibile cogliere non solo il focus ma anche alcuni presupposti presenti poi nei protocolli e nelle tecniche delle psicoterapie costruttivo-interazioniste. Per esempio: 1) le persone generano attivamente l’esperienza di cui subiscono gli effetti secondari spiacevoli replicandola spesso attraverso i comportamenti di evitamento e di controllo; 2) le persone pensano e agiscono sulla base dei significati che conferiscono agli eventi, pur non avendo sempre la consapevolezza di ciò che fa emergere questi significati; 3) il sistema di rappresentazione e di costrutti che rende problematica la valutazione di sé o di una situazione, sono costruiti dalle persone attraverso l’interazione sociale e semiotico-culturale , e sono comprensibili solo all’interno dei contesti relazionali che li organizzano, li rendono possibili e che tendono a mantenerli; 4) le persone costruiscono l’esperienza di sé, degli altri e del mondo, replicandola o variandola attraverso sistemi rappresentazionali, di cui il linguaggio, l’azione e la comunicazione sono gli elementi generativi più importanti; 5) l’autorappresentazione biografica può essere trattata come sé fosse un genere narrativo, che vincola e produce certe storie, distribuisce ruoli, organizza trame, fornisce schemi, regole e attribuzioni; 6) per cui il sistema emotivo-cognitivo-percettivo, che connota la consapevolezza e l’azione non è figlio di una realtà biografica (storica) ma della sua trascrizione narrativa e delle anticipazioni che genera ; 7) il cambiamento implica sempre trasformazioni di senso e di significato, mediante focus emozionali contestuali e relazionali; 8) le forme di pensiero e le azioni problematiche non sono giuste o sbagliate, sane o patologiche, ma solo ‘tentate soluzioni’, spesso difensive e adattative, ma dagli effetti disfunzionali.

Quindi la psicoterapia è un termine con cui si indicano quei procedimenti psicologici, gestiti da esperti, in grado di creare un contesto relazionale (quello terapeutico) in cui sia possibile modificare un certo modo di essere, di percepire e di agire, caratterizzato da disagio e da resistenze al cambiamento.