

**FrancoAngeli**

Associazione di Psicologia Cognitiva  
Scuola di Psicoterapia Cognitiva

**PSICOTERAPIE**

Robert A. Neimeyer  
**La psicoterapia  
costruttivista**  
Caratteristiche distintive

*Edizione italiana a cura di  
Maurizio Brasini*





I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Robert A. Neimeyer

# **La psicoterapia costruttivista**

Caratteristiche distintive

*Edizione italiana a cura di*  
Maurizio Brasini

**FrancoAngeli**

PSICOTERAPIE

Or. Ed. *Constructivist Psychotherapy. The CBT Distinctive Features Series*

Copyright © 2009 by Robert A. Neimeyer

All rights reserved

Authorised translation from the English language edition  
published by Psychology Press, a member of the Taylor & Francis Group

In copertina: Leonardo, *Profili affiancati*

Traduzione di Maurizio Brasini

Copyright © 2012 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

# *Indice*

<b>Introduzione</b>	pag.	7
<b>Una terapia illustrativa</b>	»	13

## *Parte prima*

<b>Le caratteristiche teoriche distintive della CPT</b>	»	17
1. Costruire un mondo	»	18
2. La funzione della finzione	»	19
3. La conoscenza personale	»	20
4. Vivere sulla frontiera	»	23
5. Ridefinire la realtà	»	25
6. Vivere nel linguaggio	»	27
7. Decostruire il sé	»	28
8. I sistemi all'interno dei sistemi: il modello epigenetico	»	31
9. Contestualizzare il disturbo	»	34

## *Parte seconda*

<b>Le caratteristiche distintive nella pratica della CPT</b>	»	39
10. Il <i>laddering</i> verso le questioni nucleari	»	41

11. Rappresentare le ecologie sociali di significato attraverso l'uso dell'intervista "a farfallino"	pag.	46
12. Rappresentare le reti di costrutti attraverso l'uso di griglie di repertorio	»	49
13. Valutare i temi emotivi e relazionali tramite l'auto-confronto	»	51
14. Riflettere su se stessi con la tecnica del mirror time	»	56
15. Spostare l'attenzione: da sé all'altro	»	60
16. Seguire il sentiero delle emozioni	»	64
17. Privilegiare l'esperienza rispetto alle spiegazioni	»	67
18. Prendere l'onda	»	68
19. Attingere dal potere della poesia	»	70
20. Ricercare la struttura sufficiente	»	72
21. Seguire l'evoluzione degli obiettivi	»	74
22. Aumentare la capacità riflessiva del paziente	»	76
23. Fare amicizia con le resistenze	»	78
24. Considerazioni sugli <i>homeworks</i>	»	80
25. Articolare la posizione pro-sintomo	»	81
26. Riscrivere la narrazione di sé	»	87
27. Celebrare la conclusione	»	90
28. Valutare se gli psicofarmaci fanno parte della soluzione o del problema	»	92
29. Collocare la terapia costruttivista nel mondo	»	95
30. Costruire una pratica integrativa	»	99
<b>Conclusioni</b>	»	111
<b>Bibliografia</b>	»	113

## *Introduzione*

La richiesta di scrivere un libro sui tratti distintivi della psicoterapia costruttivista (CPT) ha rappresentato per me al contempo una benedizione e una maledizione. Da un lato, l'offerta di un ampio spazio per svelare la pratica clinica di questa emozionante prospettiva post-moderna è un dono: libero dalle costrizioni di un riassunto in capitoli, spesso con una struttura obbligatoria, mi è stata data l'opportunità di dire ciò che conta per me del costruttivismo e i motivi per cui per 30 anni è stato un buon compagno nel mio lavoro di psicoterapeuta. Dall'altro, è compito arduo tentare di tradurre in parole il modo assolutamente personale in cui questo orientamento filosofico è filtrato nella mia pratica clinica con così tanti pazienti, o il modo in cui ha influito sul mio pensiero, per non parlare di tutti coloro che come me riconoscono di avere un rapporto disinvolto o appassionato con questa tradizione clinica.

Il mio tentativo di andare incontro a questa sfida è stato guidato da quattro criteri. In primo luogo, ho cercato di scrivere in modo semplice. Il mio scopo in queste pagine è stato di demistificare una prospettiva che spesso viene vista, giustamente, come filosoficamente astrusa e proceduralmente oscura, mentre io sono profondamente convinto che non sia né l'una né l'altra cosa. Nel fare ciò, è necessario che io avverta il lettore: questo non è un libro concepito per gli "addetti ai lavori"; chi è alla ricerca di densi trattati epistemologici sulla filosofia costruttivista, per quanto affascinanti possano essere, dovrà rivolgersi altrove. Io piuttosto ho scritto un libro per le persone alle quali insegno ogni anno nei vari workshop, conferenze e seminari, e che sono in gran parte relativamente nuove a questo approccio, nella speranza che risulti accessibile.

In secondo luogo, mi sono concentrato sui tratti distintivi del costruttivismo. Questa ovviamente è stata la richiesta principale della curatrice di questa collana, Windy Dryden, la quale ha voluto che mi concentrassi sui



trenta punti principali che distinguono il costruttivismo dalla panopia delle prospettive cognitivo-comportamentali alle quali viene spesso associato. Questo fortunatamente è un compito semplice, poiché il *guazzabuglio* post-moderno al quale partecipano i costruttivisti è molto variegato; comprendendo orizzonti che spaziano dallo strettamente personale all'ampiamente sociale, e che differiscono in modo fondamentale dalle tendenze di base dei colleghi cognitivisti appartenenti alle altre tradizioni.

In terzo luogo, ho scritto col cuore oltre che con la testa. La qualità olistica della terapia costruttivista, con la sua forte enfasi sulle emozioni oltre che sul significato e sull'azione, ha favorito la mia scelta di esprimere in queste pagine le mie personali predilezioni, anziché parlare esclusivamente come uno studioso del costruttivismo. Ciò implica peraltro che i principi e le procedure da me descritte e illustrate siano inevitabilmente quelle che mi colpiscono, e premetto da subito che un altro costruttivista potrebbe benissimo scrivere un testo molto diverso dal mio, facendo riferimento alla propria pratica clinica. Questo è in sé coerente con l'individualità dell'approccio; con questo libro, mi auguro di fornire al lettore interessato una porta di accesso da attraversare verso l'esplorazione del lavoro di altri autori.

In quarto luogo, ho cercato di radicare i principi astratti in una pratica concreta. Dalla prima all'ultima pagina del libro il lettore incontrerà molte delle persone che hanno condiviso le battaglie della loro vita e i loro successi con me, in quell'intima relazione collaborativa che chiamiamo psicoterapia. Spero che le loro storie, riportate nel dovuto rispetto della privacy, contribuiscano a dar vita al regno delle idee costruttiviste, sia per i professionisti e sia per gli studenti che si domandano quale aspetto assumano questi i principi teorici nel "momento della verità" della pratica clinica.

Pur assumendomi ogni responsabilità per il modo in cui viene descritto il costruttivismo in questa sede, per molti versi questo è un libro scritto a più mani. Lontano dall'inquadrare la "costruzione della realtà" come un progetto intrapreso da una soggettività isolata, il costruttivismo inquadra la costruzione del significato nel processo relazionale, sociale e culturale allo stato puro. Analogamente, il costruttivismo stesso è stato modellato dai discorsi di una diversificata comunità globale di studiosi, di scienziati e di professionisti, molti dei quali ho avuto il privilegio di chiamare amici. Tra le numerose altre persone le cui voci parlano tramite me in queste pagine ci sono i miei colleghi Bruce Ecker, Ken Gergen, David Epston, Hubert Hermans, David Winter, Heidi Levitt, Zëev Frankel, Les Greenberg, Art Bonhart, Larry Leitner, Jon Raskin, Sara Bridges, Guillem Feixas, Harry Procter, Laura Brown, mio fratello, Greg Neimeyer, e forse anche il fantasma di George Kelly! Né mi sento in debito con i miei coetanei e con i miei predecessori, poiché questo libro è espressione anche del lavoro dei miei allievi,

e specialmente dei miei giovani colleghi Joe Currier, Jason Holland, James Gillies, e Jessica Van Dyke, la quale ha instancabilmente controllato che non ci fossero errori nel manoscritto, errori tanto sottili da sfuggire perfino al controllore ortografico di Microsoft Word.

E infine, sento un obbligo particolare nel riconoscere l'implicito contributo a questo libro, e alla narrazione più estesa di tutta la mia vita, di tre miei colleghi, Vittorio Guidano, Michael Mahoney e Michael White le cui morti premature, rispettivamente nel 1999, 2006 e 2008, hanno privato il costruttivismo dei suoi tre più influenti e memorabili leader. Mi sembra giusto, pertanto, concludere con una poesia scritta di mio pugno che onora la morte di questi tre colleghi, le cui voci continuano a risuonare nelle sale di un edificio teorico, che essi stessi hanno così tanto contribuito a costruire. Questo campo è stato arricchito dalla loro presenza.

*Robert A. Neimeyer*  
Memphis, TN, USA, Giugno 2008



## **Posto**<sup>1\*</sup>

Anche la sedia ti definisce  
attraverso la tua assenza.  
Solleva le sue braccia  
ad abbracciare tue, apre il suo grembo  
per accogliere le tue forme nella sua morbida sagoma.  
Senza di te,  
è una mano vuota.  
Sullo sgabello i libri  
mulinano nella loro casualità,  
dimenticano la loro chiamata a uno scopo comune.  
Le penne sulla tua scrivania  
si sono dissanguate di parole.  
La tua targa è una pietra tombale  
senza iscrizione.  
Questo è il modo in cui siamo plasmati  
dalla lunga luce della tua ombra,  
persistiamo nella nostra oggettiva inconsistenza.  
Collettivamente, abbiamo perso  
i fili della memoria,  
dell'intenzione, lasciato cadere le perline  
dal debole filo del tempo.  
Il battito dell'orologio  
misura il silenzio  
come un cuore di latta, registra  
solo le ore *dal momento che*, mai *fino a quando*.  
Lentamente stiamo scavando  
noi stessi attraverso il nostro dolore,  
come le rocce sono scolpite dalla sabbia  
con un forte vento.  
Quando avremo lasciato andare abbastanza  
di ciò che siamo stati  
e diventeremo perfetti nella nostra nullità,  
troveremo finalmente una fine  
al desiderio,  
e finalmente  
avremo posto per te.

\* L'autore utilizza nel titolo la parola *room* giocando sul duplice significato di luogo fisico (stanza) e di spazio metaforico (disponibilità ad accogliere).



## *Una terapia illustrativa*

La richiesta di terapia di Joanne W. fu innescata da una serie di sintomi fisici comparsi di recente eppure preoccupanti, che comprendevano giramenti di testa e battito cardiaco accelerato, accompagnati da accessi apparentemente inspiegabili di “nervosismo”. Quando gli accurati esami medici cui si sottopose rivelarono che non c’era alcuna ragione organica alla base di tali reazioni, le furono diagnosticati degli “attacchi di panico di origine psicogena” e le venne prescritta una psicoterapia; tuttavia Joanne stentava a rendere conto, a se stessa e agli altri, della sua ansia paralizzante. Quando si presentò alla sua prima seduta con me, accuratamente vestita con un completo di taglio tradizionale ma di buona fattura, Joanne rimarcò che i suoi sintomi erano comparsi per la prima volta cinque mesi prima, mentre si apprestava a lasciare quella città dell’est che era stata la sua “unica casa”, per seguire la “chiamata” di suo marito, incaricato di fare il pastore in una chiesa afro-americana del sud del paese, a più di mille miglia di distanza. Ora, lontana da sua madre, dalle sue sorelle e dagli amici della sua comunità che l’avevano formata e sostenuta, si era ritrovata ad isolarsi sempre di più, per paura che i membri della nuova congregazione scoprissero i suoi “problemi emotivi” e la etichettassero come “una pazza”. Nelle ultime settimane, Joanne mi confidò che aveva addirittura cominciato a “ritrarsi” da suo marito, George, e da sua figlia di 12 anni, Leitha, per la crescente preoccupazione che non solo stesse fallendo come “first lady” della sua chiesa, ma stesse anche “perdendo se stessa” e le persone che amava.

Dopo aver trascorso qualche minuto a valutare più dettagliatamente come Joanne inquadrava il proprio problema, le domandai se avesse avuto altre esperienze in campo terapeutico, per avere un suo parere su quali stili o metodi terapeutici avessero funzionato meglio – o peggio – con lei. Joanne mi rispose che la sua unica precedente esperienza con la terapia era avvenuta nel contesto della sua “formazione spirituale” qualche anno addietro, focalizzandosi in buona parte sui suoi problemi e sui suoi bisogni psicologici. La questione più importante che era emersa all’epoca, rammentò in modo controllato, era stata la morte di suo padre sei anni addietro, un evento il cui carico di stress era stato aggravato da una lunga malattia durante la quale lei e la madre si erano prese cura del padre. Le lacrime presero a solcare le guance di Joanne in risposta alla mia domanda empatica su come mai le tremasse il labbro mentre raccontava della morte del padre; si rese conto che era solo da un anno che aveva cominciato a piangere per lui, poiché l’insolita “cattive-

ria” del padre durante la malattia le aveva lasciato un senso di ottundimento e di sollievo piuttosto che di dolore per la sua perdita. Ora si rendeva conto che le mancava davvero, e con un tono sommesso ma irregolare, tra le lacrime, aggiunse che “lui avrebbe saputo consigliarla in merito a questo trasferimento, se solo fosse stato qui”.

Colpito dall’intensità emotiva che questo argomento rivestiva per Joanne a sei anni di distanza dalla morte del padre, e anche dal collegamento che lei fece spontaneamente tra l’assenza del padre e i suoi problemi attuali legati al trasferimento, in seguito ai quali erano iniziati gli attacchi di panico, chiesi gentilmente a Joanne se volesse invitare suo padre ad unirsi a noi nella stanza della terapia, per riallacciare il loro rapporto, interrotto dalla malattia e dalla morte. Incuriosita, accettò la mia proposta, e con la mia guida, iniziò un dialogo con suo padre, al quale offrimmo simbolicamente una sedia vuota posta davanti alla figlia. Singhiozzando, Joanne raccontò a suo padre in linea generale i suoi problemi attuali e poi, dopo un attimo di silenzio, si aprì ancora di più rivelando il suo senso di colpa per averlo “abbandonato”, lasciando la città nella quale il padre aveva sempre vissuto da adulto, per tornare al Sud che lui aveva conosciuto solo da ragazzo.

Accettando la mia proposta di sedersi al posto del padre e di rispondere a quanto aveva appena detto, Joanne cambiò sedia, si asciugò le lacrime e offrì parole rassicuranti, concludendo con “non ti preoccupare tesoro, ti verrò a trovare”; parole che suonavano stranamente vuote di fronte al forte senso di perdita espresso da Joanne solo pochi attimi prima. Invitata a tornare sulla propria sedia, Joanne ripeté le parole che io provai a suggerirle “non puoi venirmi a trovare papà. Tu sei morto”. Joanne allora tirò fuori tutta la sua sofferenza e tutti i dubbi nei confronti di se stessa, tra singhiozzi laceranti. Quando cominciò a calmarsi, la invitai nuovamente a sedersi sulla sedia del padre e a quel punto, senza aiuto, parlò in modo autenticamente rassicurante, affermando che, anche se era morto, lui sarebbe sempre stato con lei e avrebbe sempre creduto in lei. Questa interazione fece emergere in Joanne una consapevolezza sorprendente; come disse lei stessa: “Ora mi rendo conto che *posso* tenerlo con me, che lui *può* stare con me, e che posso perfino arrivare a conoscerlo meglio attraverso questo Sud che lui tanto amava”. Incoraggiata da questo nuovo riavvicinamento col padre, Joanne collocò allora il suo senso di sradicamento e di infedeltà nel contesto del suo rapporto con i membri della sua famiglia di origine i quali, come lei, stavano “lottando tutti quanti per farsi una ragione di questo cambiamento”. Mentre la prima seduta volgeva al termine, Joanne mi confidò con un certo imbarazzo il suo desiderio di conseguire un diploma universitario superiore nonostante il suo status di “first lady”; assumendo il ruolo di mediatore culturale nei confronti del suo terapeuta Caucasico, mi spiegò quali fossero le implicite aspettative sociali che frenavano questo scopo potenzialmente “egoistico” nell’ambito della comunità religiosa Afro-Americana a cui apparteneva. Desiderosa di dare un seguito alle “nuove idee” che si erano generate nel corso di quella prima seduta, Joanne concluse chiedendomi di fissarle un altro appuntamento.

Nel corso delle successive tre sedute quindicinali, Joanne approfondì l’esplorazione della sua storia di perdite, rivisitando la morte di un figlio

neonato, avvenuta quando si era appena sposata, e ritornò sull'intento di "trovare la propria voce" in quanto donna indipendente, nell'ambito della sua famiglia e della comunità ecclesiastica. Così facendo, notò con una certa sorpresa che la sua vita cominciava a sembrarle in qualche modo "più reale", e riferì diverse occasioni in cui aveva preso parte insieme al marito ad alcune importanti decisioni di famiglia, e in cui aveva dato dei consigli alla figlia preadolescente; inoltre si era battuta a favore di certi programmi innovativi per la chiesa, nei quali credeva. In tutto ciò, aveva continuato a sentire forte la presenza di suo padre e del suo orgoglio per lei, e perdurava la sensazione che si fosse aperta una porta durante quella "conversazione" fondamentale avvenuta durante la prima seduta. Come disse Joanne stessa, non si sentiva più "trattenuta" e si sentiva gratificata dal sostegno di George nell'esprimere la sua identità di persona schietta, che la portò persino a vestirsi in modo casual sia alle riunioni del comitato della chiesa e sia alle sedute terapeutiche. Forse la cosa più notevole è che dopo quella "conversazione" con suo padre, si liberò completamente degli attacchi di panico, benché non fossero stati oggetto dell'intervento terapeutico. La terapia si concluse con una riflessione sulla "mutata narrazione" della vita di Joanne nella quale si ristabilì un senso di continuità con la persona che era stata un tempo (ancorata ad un rapporto continuativo con il padre che l'aveva sempre sostenuta) permettendole al contempo di "riscrivere" alcuni aspetti della sua identità in relazione ai suoi rapporti interpersonali più rilevanti nel presente. Il follow-up indicò che questi cambiamenti si rafforzarono nei mesi successivi.

Come suggerisce questo esempio iniziale, la psicoterapia costruttivista (*Constructivist Psychotherapy*: CPT) fa capo a diverse tradizioni terapeutiche – in questo caso, in particolar modo a quella umanistica, a quella sistemica e a quella femminista – pur reinterpretando ed estendendo questi orientamenti alla luce dei temi post-moderni, che hanno a che fare principalmente con il primato del significato personale, con la costruzione dell'identità in un dato contesto sociale, e con la revisione delle narrazioni di vita che risultano incoerenti o limitanti. Sebbene la varietà degli approcci post-moderni renda difficile qualsiasi tentativo di offrire un'unica definizione delle loro caratteristiche, nondimeno, in generale essi tendono ad essere più collaborativi che autoritari, più evolutivi che focalizzati sui sintomi, più procedurali che concentrati sui contenuti, e più riflessivi che psico-educativi. Il mio scopo in questo breve libro è di demistificare molti dei concetti e delle pratiche terapeutiche associate a questa confederazione di approcci contemporanei, fornendo un punto fermo nel territorio a volte scoraggiante delle terapie post-moderne per quegli studenti e quei professionisti tanto intrepidi da esplorarlo. Inizieremo prendendo in considerazione lo



sfondo intellettuale e storico in cui si colloca il costruttivismo e che contribuisce a dare forma al suo peculiare approccio alla concettualizzazione e al trattamento dei problemi psico-sociali.

*Le caratteristiche teoriche distintive  
della CPT*

Nessuno sviluppo intellettuale arriva sulla scena come risultato della “immacolata concezione” del suo fondatore. Piuttosto, ogni sviluppo nasce inevitabilmente dal mescolarsi di concetti appartenenti alle generazioni precedenti, rappresentando il fertile connubio di idee aventi diverse discendenze intellettuali. Volendo estendere questa metafora del connubio potremmo anche affermare che ogni teoria nascente rappresenta “qualcosa di vecchio, qualcosa di nuovo, qualcosa di preso in prestito e qualcosa di ‘vero’” – almeno per coloro che vi aderiscono! In altre parole, ogni prospettiva emergente rielabora la saggezza dei pensatori precedenti, aggiunge le proprie intuizioni e innovazioni, attinge da altre correnti di pensiero (attribuendo o meno il merito alle fonti) e poi propone questa miscela complessa come un valido specchio della realtà – almeno all’interno dei confini imposti dai limiti della conoscenza attuale. Certo, se questo particolare amalgama di concetti e pratiche risulta agli occhi degli altri interessante, offensivo o incomprensibile, dipende dalle loro teorie e filosofie personali – proprio come sostengono i costruttivisti! Pertanto comincerò con alcuni dei presupposti distintivi condivisi dagli psicoterapeuti costruttivisti, per poi passare alle pratiche terapeutiche che ne conseguono.

## 1. *Costruire un mondo*

Le persone che si accostano alle terapie postmoderne sono generalmente di due tipi: i filosofi che condividono un fascino per la teoria, e gli studiosi con una propensione per la praticità, insoddisfatti dalle astrazioni. Il mio scopo è di fornire al lettore quanto basta per orientarsi nel contesto filosofico della pratica terapeutica costruttivista, mettendone in luce i tratti distintivi, e avendo altresì cura di approfondire alcuni dei suoi concetti più nobili utilizzando esempi e metodi clinici concreti. Pertanto, spero mi si possa perdonare se a volte semplificherò la scoraggiante complessità del linguaggio postmoderno. Per fortuna, i dibattiti di alto livello sui capisaldi teorici delle terapie qui discusse non mancano, e nell'ambito della trattazione farò riferimento ad alcuni di essi per quei lettori che vogliono approfondire i concetti che sottendono la pratica clinica.

Se esiste un tema unificante tra le forme postmoderne di psicoterapia, esso è sul piano dell'*epistemologia*, o teoria della conoscenza. Benché la maggior parte dei terapeuti che lavorano nell'ambito di questa prospettiva riconosca l'esistenza di un "mondo reale" esterno alla coscienza o al linguaggio umano, essi sono molto più interessati alle sfumature del mondo creato dalle persone che non a valutare fino a che punto tali costruzioni siano "vere" nel rappresentare una realtà presumibilmente esterna. Questa enfasi sulla natura attiva della mente che dà forma risale come minimo allo storico italiano Gianbattista Vico (1668-1744), il quale concepì lo sviluppo del pensiero come un tentativo di comprendere il mondo proiettandoci sopra le ragioni, i miti, le favole e le astrazioni linguistiche umane. Similmente, il filosofo tedesco Immanuel Kant (1724-1804), mise in luce l'aspetto trasformativo della mente che impone necessariamente un ordine spazio-temporale e un ordine causale all'esperienza fenomenica. Da questi filosofi, i costruttivisti hanno preso in prestito un modello di conoscenza come strutturazione attiva dell'esperienza, piuttosto che assimilazione passiva o ricettiva delle "cose in se stesse," incontaminate dalla conoscenza umana.

## 2. La funzione della finzione

Alle soglie del ventesimo secolo, questi temi furono elaborati dal filosofo analitico tedesco Hans Vaihinger (1852-1933) la cui *Filosofia del "come se"* afferma che le persone sviluppano delle "finzioni praticabili" (ad esempio, del concetto matematico di infinito, o di Dio) per ordinare e trascendere i dati concreti dell'esperienza, e stabilire degli scopi squisitamente umani (Vaihinger, 1924). Un'enfasi analoga sulla distinzione tra la nostra "mappa" linguistica dell'esperienza e il "territorio" del mondo si ritrova nell'intellettuale polacco Alfred Korzybski (1879-1950), il cui sistema di semantica generale si concentra sul ruolo di chi parla nell'assegnazione di un significato agli eventi. Da questi pensatori, i costruttivisti hanno tratto l'assunto che gli esseri umani operino sulla base di costrutti linguistici simbolici che servono a navigare nel mondo entrando in contatto con esso in modo non immediato. In altri termini, i propugnatori del postmodernismo sostengono che le persone vivano in un mondo interpretato, un mondo organizzato tanto dalle loro categorie di significato individuali e collettive quanto dalla struttura del mondo "obiettivo" degli stimoli esterni. Nella pratica clinica, ciò comporta che la terapia si occupi di *intervenire sul significato* piuttosto che di alleviare i sintomi indesiderati o di addestrare le persone ad una migliore gestione dei problemi, come nell'esempio di Joanne riportato all'inizio del libro