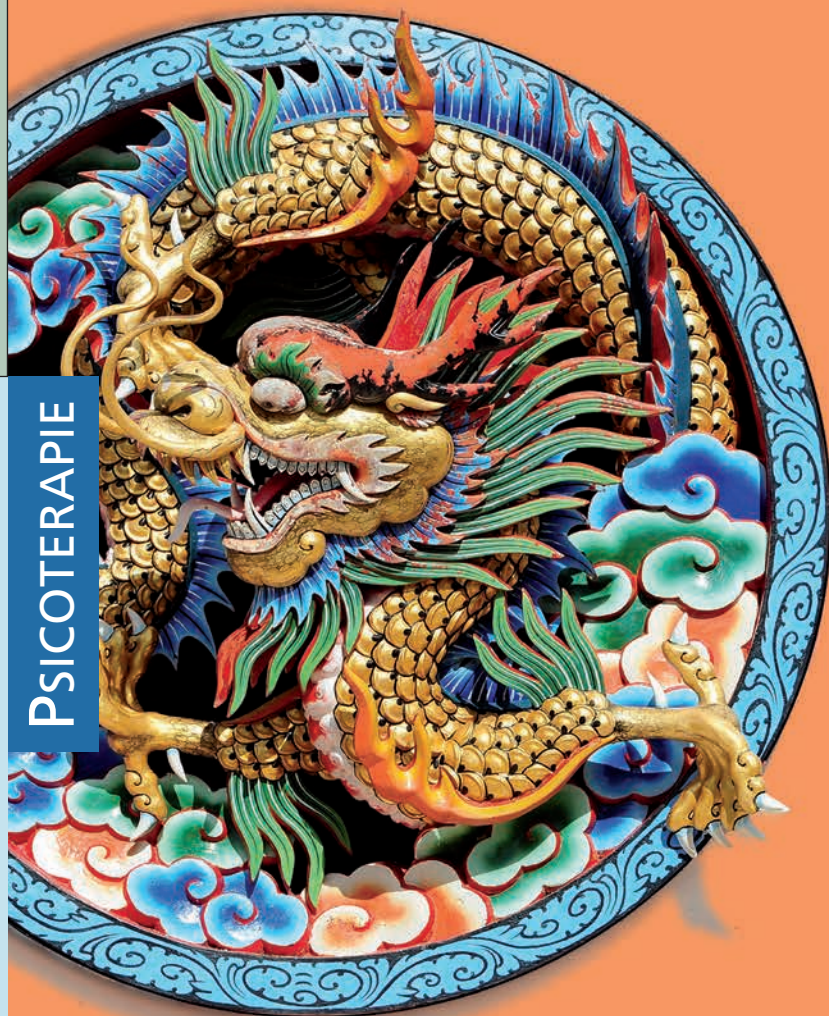


Bernardo Paoli

# Come parla un terapeuta

La ristrutturazione strategica

*Prefazione di* Giorgio Nardone



PSICOTERAPIE

**FrancoAngeli**

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



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.

Bernardo Paoli

# **Come parla un terapeuta**

La ristrutturazione strategica

*Prefazione di* Giorgio Nardone

**FrancoAngeli**

PSICOTERAPIE

Per contattare l'Autore: [info@bernardopaoli.it](mailto:info@bernardopaoli.it)

*Grafica della copertina: Elena Pellegrini*

Copyright © 2014 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 previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

*Ad Ale*

*La Psicoterapia Breve Strategica*

*è nata come arte, come fucina di proposte ingegnose, creative e sregolate per risolvere rapidamente problemi che apparivano irrisolvibili*

*si è evoluta come tecnica, attraverso un'opera di sistematizzazione e di sintesi, e attraverso l'aver individuato nessi tra ciò che di artistico e creativo era stato prodotto*

*è oggi tecnologia, ovvero massimo rigore e insieme creatività, in cui il terapeuta, utilizzando niente di più e niente di meno di ciò che è strettamente necessario, introduce un cambiamento non auspicabile... inevitabile*

# *Indice*

**Prefazione**, di *Giorgio Nardone* pag. 9

**Introduzione** » 11

## **Parte prima La magia delle parole**

- 1. Dalla pratica alla teoria** » 15
  - 1.1. Pratica e teoria sono davvero due momenti distinti? » 16
  - 1.2. Da scienza a tecnologia » 17
  - 1.3. Cosa si intende per ristrutturazione » 19
- 2. Un caso di disturbo ossessivo** » 23

## **Parte seconda Le forme di ristrutturazione e di ridefinizione strategica**

- 1. Paradosso, contrasto dei contrari e credenza** » 55
  - 1.1. Paradosso: logica e suo utilizzo » 55
  - 1.2. Il contrasto dei contrari e le tentate soluzioni » 61
  - 1.3. La credenza e le profezie autoavveranti » 76
- 2. Il linguaggio analogico e aforistico** » 82
  - 2.1. Il linguaggio analogico e la creatività » 82
  - 2.2. Gli aforismi e la legge del cuore » 97



<b>3. Domandare, riformulare, parafrasare</b>	pag.	106
3.1. Le domande con alternativa di risposta e l'indagine sul problema	»	106
3.2. La riformulazione e il potere del linguaggio	»	115
3.3. La parafrasi e "solcare il mare all'insaputa del cielo"	»	122
<b>4. Ampliare il punto di vista del paziente</b>	»	129
4.1. Il dubbio e la ricerca dell'equilibrio	»	129
4.2. La ristrutturazione dei nessi causali e la punteggiatura degli eventi	»	136
4.2. Moltiplicare i punti di vista e il costruttivismo	»	142

## **Appendici**

<b>1. Ironia, umorismo e la teoria dei tre livelli linguistici</b>	»	153
1.1. La teoria dei tre livelli linguistici	»	157
<b>2. La ristrutturazione strategica per bloccare le tentate soluzioni e sostenere le strategie terapeutiche nei disturbi fobico-ossessivi</b>	»	166
2.1. Controllare le proprie reazioni fisiche	»	166
2.2. Evitare, affrontare, prendere precauzioni	»	169
2.3. Chiedere aiuto e parlare del problema	»	172
<b>3. I risultati della ricerca-intervento</b>	»	174
<b>Glossario strategico</b>	»	179
<b>Ringraziamenti</b>	»	191
<b>Bibliografia</b>	»	193

## *Prefazione*

di *Giorgio Nardone*

È mio sincero piacere redigere questa prefazione a un libro che ritengo importante per i suoi contenuti rigorosi e al tempo stesso originali. Trattare della tecnica della ristrutturazione in ambito terapeutico non è così semplice come può sembrare perché il termine ha diverse accezioni con significati anche opposti tra di loro. Per alcuni autori la ristrutturazione del funzionamento mentale del soggetto rappresenta lo scopo finale di ogni terapia, per altri è un costrutto operativo che racchiude numerose varianti; questo solo per citare due delle attribuzioni date a questo termine. Il rischio di trattarne è quello di perdersi dentro i tanti dedali linguistici e semantici del termine che è presente all'interno di numerose discipline anche non puramente psicologiche. Tuttavia se al termine "ristrutturazione" si associa il suffisso "strategica" l'argomento diviene ben circoscritto poiché il secondo costrutto connota fortemente il primo orientando il lettore verso quell'insieme di tecniche che miscelano comunicazione e logica con lo scopo di raggiungere gli obiettivi prefissati.

Bernardo Paoli esplora le numerose forme di ristrutturazione strategica analizzando videoregistrazioni di reali terapie con un piglio davvero certo sino che può talvolta apparire eccessivo ma sempre motivato dal far emergere l'enorme potenzialità del linguaggio terapeutico. A questo riguardo egli propone anche alcune sue personali interpretazioni e valutazioni che vanno considerate all'interno di un onesto tentativo di elaborazione avanzata del tema in questione; questo rende il testo a tratti decisamente originale. È evidente che quando qualcuno, con le parole di Heinz von Foerster, «traccia una distinzione», questa crei adesioni ma anche disaccordi; personalmente apprezzo molto di più chi si gioca questa sfida di coloro che pedissequamente ripetono le parole del "maestro di turno".

Un'altra importante notazione è quella relativa allo stile espositivo di questo libro che alterna disquisizioni quasi filosofiche a dissertazioni molto tecniche, sino all'analisi testuale dei dialoghi terapeutici, con tratti nar-

rativi e metaforici decisamente letterari che rendono la lettura un piacevole alternarsi.

Per tutte queste motivazioni ritengo questo libro una auspicabile lettura per tutti coloro che vogliano approfondire la loro conoscenza degli effetti terapeutici della comunicazione e del suo utilizzo strategico, siano questi specialisti del settore o lettori incuriositi, poiché il testo è accessibile e di piacevole lettura.

*Centro di Terapia Strategica, Arezzo 4 luglio 2014*

## Introduzione

Come parla uno psicoterapeuta? Il libro che hai tra le mani risponde a questa domanda. Essendo la psicoterapia una terapia eminentemente verbale, le parole sono il mezzo privilegiato attraverso cui introdurre un cambiamento. Il linguaggio usato non può quindi essere casuale: lo psicoterapeuta usa le sue parole intenzionalmente e con arte. Le parole sono infatti per uno psicoterapeuta ciò che per un pianista sono le sue mani: passano con levità sui tasti di un pianoforte facendo sembrare semplice qualcosa che è frutto di anni di studio e di pratica.

Prima di iniziare con la lettura del testo è a nostro avviso importante delineare alcune precisazioni.

Innanzitutto nel libro parleremo di un modo particolare di usare le parole che negli anni ha acquisito il termine di «ristrutturazione», termine introdotto da P. Watzlawick nel 1974. Con le sue parole ristrutturazione significa «dare una nuova struttura alla visione del mondo concettuale e/o emozionale del soggetto e porlo in condizione di considerare i “fatti” che esperisce da un punto di vista tale da permettergli di affrontare meglio la situazione anziché eluderla, perché il modo nuovo di guardare la realtà ne ha mutato completamente il senso» (Watzlawick *et al.* 1974, pp. 103-104). Nello specifico parleremo di come venga utilizzata la ristrutturazione nella Psicoterapia Breve Strategica, terapia evoluta da Giorgio Nardone e collaboratori seguendo la tradizione strategica nata in psicoterapia con Milton Erickson, Don D. Jackson, John H. Weakland, Jay Haley, Paul Watzlawick e Richard Fisch.

Una seconda precisazione riguarda il fatto che il termine «ristrutturazione» è utilizzato in letteratura con due significati: la ristrutturazione è sia l'*obiettivo* della psicoterapia che uno degli *strumenti* che si utilizza per raggiungere questo scopo. Obiettivo della Psicoterapia Breve Strategica è condurre il paziente a cambiare le proprie azioni e percezioni in modo tale che esse diventino per lui fonte di equilibrio e di benessere. Per raggiungere

questo scopo il terapeuta strategico fa uso durante le sedute dello strumento linguistico della ristrutturazione. Ed ecco la terza distinzione. Non tutto ciò che dice un terapeuta è una *ristrutturazione* perché essa in senso stretto riguarda solo ciò che va ad incidere sulla struttura del problema presentato dal paziente. Se inizialmente è stato dato al termine «ristrutturazione» (nell'accezione di strumento linguistico) un significato più ampio, nel corso degli anni, e soprattutto nella Psicoterapia Breve Strategica, ha acquisito un significato focalizzato: la ristrutturazione è, come dice il termine, solo ciò che permette di modificare la struttura del problema presentato dal paziente. Molte delle manovre linguistiche utilizzate dal terapeuta non sono ristrutturazioni ma *ridefinizioni*; lavorano cioè non sulla struttura del problema ma sul significato che il paziente attribuisce a ciò che gli accade.

Infine alcune parole sull'organizzazione del libro. La prima parte del testo è dedicata ad alcune questioni introduttive e dà spazio alla trascrizione di una terapia in cui abbiamo evidenziato alcune ridefinizioni e ristrutturazioni utilizzate. Nella seconda parte del testo vengono espone in modo dettagliato queste forme di ristrutturazione e ridefinizione, trattando sia alcune molto note – come il paradosso, le analogie, le domande ad illusione di alternativa di risposta, gli aforismi – su cui è stata effettuata un'approfondita analisi, che altre introdotte *ex-novo*, come la «ristrutturazione mediante contrasto dei contrari» (grazie a Giorgio Nardone per l'invenzione di questo termine), la «ristrutturazione dei nessi causali» (grazie ad Elisa Valteroni per aver ideato questa locuzione), la «riformulazione modificando il contesto», le «coloriture». Nella parte conclusiva del testo, come appendice, abbiamo infine riportato tre argomenti che speriamo il lettore troverà interessanti: quali sono i risultati di efficacia e di efficienza in una terapia che fa uso della ristrutturazione strategica; come si ristrutturano le “psicotrappole” dei disturbi fobico-ossessivi; e un tema che abbiamo particolarmente a cuore, ovvero l'uso dell'ironia, un alleato a nostro avviso prezioso per costruire un clima positivo tra terapeuta e paziente.

Detto ciò non ci resta che augurare una buona lettura.

*Parte prima*

*La magia delle parole*

## 1. Dalla pratica alla teoria

*Non c'è niente di più pratico di una buona teoria.*

Gregory Bateson

È d'abitudine dare inizio ad un testo illustrando i fondamenti teorici; solo successivamente si descrivono le applicazioni pratiche che da detti fondamenti derivano. Nel presente lavoro faremo invece l'opposto: accompagneremo il lettore in un percorso che va dalla pratica alla teoria. Ciò per uno scopo.

Se, a chi sta acquisendo una nuova abilità, vengono mostrati prima gli aspetti teorici e solo successivamente quelli pratici, si incorre nel rischio di due effetti indesiderati: (1) si suscita una sorta di insofferenza nei confronti della teoria, perché acquisita come qualcosa di nebuloso e di poco concreto come se fosse un boccone amaro da ingoiare; (2) nel momento in cui il formando acquisisce la pratica può risultare meno efficace. Se infatti il bagaglio teorico precede la pratica esso finisce per agire come una lente deformante che fa perdere il contatto con la realtà. L'allievo, impegnato nel tentativo di riconoscere nella pratica ciò che ha studiato nella teoria, si inceppa, rallenta, risulta inefficace.

Questi due effetti sono in realtà il caro prezzo che rischiano di pagare gli studenti delle università italiane: abituati a studiare la molta teoria e a fare poca pratica si affacciano al mondo del lavoro spaesati e poco appetibili. Se la pratica segue la teoria gli svantaggi possono essere rilevanti.

Passando per una via alternativa, la formazione può facilitare l'apprendimento di nuove abilità attraverso il confronto immediato con la pratica, da cui far emergere gradatamente e contemporaneamente gli aspetti teorici rilevanti. È quello che in letteratura è stato definito «metodologia del *learning by doing*»: apprendere dal fare, partire dalla pragmatica per farsi da essa condurre alla teoretica, imparare ad agire – direbbe Heinz von Foerster – per imparare a vedere (Von Foerster 1973). Questo, che sembrerebbe un principio pedagogico innovativo, è in realtà molto antico. Basti pensare alle parole di Seneca, che riferisce in che modo veniva educata la giovinezza romana nel I secolo d.C.: «sempre in piedi, non si insegnava nulla

che gli alunni dovessero imparare seduti». La pratica – che guida, precede e procede insieme alla teoria – è un’antica usanza formativa e la utilizzeremo come strada maestra, da percorrere insieme nelle pagine che seguiranno.

### **1.1. Pratica e teoria sono davvero due momenti distinti?**

C’è un ulteriore aspetto da tenere in considerazione. Come ha rilevato il sinologo François Jullien, in Occidente siamo stati abituati a scindere nettamente la teoria dalla pratica, come se fossero due momenti distinti. «La piega, ormai, è presa», dice Jullien, «si impone a noi questo accoppiamento – teoria-pratica – di cui non ci sogniamo nemmeno più di contestare la fondatezza» (Jullien 1998, p. 5): il militare disegna il piano per andare in guerra, prima ancora di andarci; l’architetto disegna la casa ideale, prima di aver conosciuto il terreno sui cui andrà edificata; l’economista disegna la curva della crescita economica, che andrà solo successivamente realizzata. Il tutto a priori, per poi scoprire con delusione che, nel momento in cui l’idea teorica viene applicata alla pratica, si verifica uno scarto tra ciò che era stato pianificato e ciò che viene effettivamente ottenuto. Questo scarto – vissuto con fastidio e riprovazione, come se fosse frutto di un dispetto del Fato – è però l’inevitabile conseguenza della frattura imposta tra teoria e pratica; una frattura che ci è stata narrata e rinarrata nei secoli, da Platone, Aristotele, Cartesio e molti altri, fino ad arrivare a dimenticarci che essa è solo un’ipotesi e non la realtà. La suddivisione netta tra teoria e pratica è una strategia conoscitiva (ovvero la si usa per cercare di capire come funziona la vita) e una strategia didattica (ovvero viene utilizzata con l’intento di insegnare il più rapidamente possibile alcune abilità); una strategia che, visto che porta con sé degli svantaggi, può essere abbandonata per cercarne una alternativa.

Spostandosi nel mondo orientale, rileva sempre Jullien, le cose sono andate in maniera molto diversa. In Oriente non si è mai diviso Dio dagli uomini, la natura divina da quella umana, il mondo delle idee dal mondo dei fenomeni, la teoria dalla pratica... si è passati *a latere* di questa suddivisione: *la teoria è* – così lo si potrebbe spiegare – *scritta dentro le cose*, è immanente, è il succo concentrato dei fenomeni che accadono. Il costrutto di “teoria” occidentale è stato sostituito in Oriente da ciò che Sun-tzu chiamava «potenziale di situazione»: esiste una dinamica interna alla realtà che la conduce dal di dentro; la realtà è già «inclinata» (Jullien 1998, p. 67), basta semplicemente assecondare il suo potenziale.

In realtà anche in Occidente i primi filosofi (ad esempio Talete e Anassimene) avevano avuto la stessa intuizione orientale. In sintesi sostenevano che, come un discorso (*logos*, in greco) non è un’insalata di termini ma



una successione di parole rette al loro interno da una sorta di *fil rouge*, così il mondo ha in sé un suo *Logos*, un suo *Fil rouge*, che conduce e regge le cose dall'interno. Quindi la Logica, la Teoria, non è qualcosa che viene *applicata* al mondo *dall'esterno*, ma è qualcosa che sta *dentro le cose*: è la dinamica vitale inscritta in esse. Chi riesce a cogliere questa logica inscritta nelle cose del mondo riesce più facilmente (efficacia) e più rapidamente (efficienza) a ottenere da esse ciò verso cui sono già "inclinate": se si individua la logica che regge le dinamiche amorose è più semplice essere efficaci nell'arte amatoria (Ovidio); se si conoscono le forze presenti nel campo di battaglia e la logica che regge i conflitti armati, la vittoria non è solo auspicabile ma inevitabile (Sun-tzu); se si conosce la logica che regge le decisioni umane è più rapido influenzarle (Han Feizi); se si individua la logica che mantiene un problema, è facile individuarne la soluzione (Watzlawick). Sotto questa luce diventano chiare le parole di Gregory Bateson citate all'inizio: «non c'è niente di più pratico di una buona teoria».

Guardare alla teoria da questo punto di vista – come il succo concentrato della pratica, da essa inscindibile – non è però così semplice, perché per secoli ci è stato raccontato in migliaia di libri che la frattura tra teoria e pratica è una cosa buona; e, come suggerisce lo scrittore J.W. von Goethe, tutto ciò che viene narrato più volte diventa vero. La suddivisione netta teoria/pratica è in Occidente talmente influente, e talmente data per scontato, che addirittura A. Schopenhauer suggerisce di utilizzarla come tecnica persuasiva (Schopenhauer 1991, p. 59): quando si sta dibattendo con un avversario su alcune argomenti, per risultare vincitori nella disputa può essere sufficiente dire: «Sì, lei ha perfettamente ragione in teoria... ma nella pratica le cose sono assai diverse».

## 1.2. Da scienza a tecnologia

Con le parole di G. Nardone: «molti dei problemi che angustiano la psicoterapia sarebbero tranquillamente risolti se la si considerasse non una scienza ma una tecnologia» (Nardone, 2012). Ovvero: il tentativo di cercare la spiegazione dei "perché" in ambito psicologico ha determinato l'eccessivo proliferare di teorie (gli studenti della Facoltà di Psicologia lo sanno bene) in cui gli stessi psicologi rischiano di perdersi dentro. Può essere invece più produttivo soffermarsi su cos'è che guida l'azione efficace, ovvero intendere la psicoterapia non come una scienza impegnata a produrre ipotesi teoriche, ma come un'arte: l'arte di risolvere problemi e di aumentare il benessere delle persone; un'arte (*tékne*) che, grazie a decenni di pratica, di studi e di sistematizzazione, si evolve in qualcosa di ulteriore, in tecnologia (*tékne-loghia*), che è la capacità di razionalizzare (*loghia*), com-

prendere e prevedere i risultati che si ottengono attraverso la tecnica, attraverso l'azione concreta.

Una prospettiva ben diversa quindi rispetto a quella psicologia pensata fin dagli albori in Europa come qualcosa da confinare nelle università, nei laboratori e nei salotti filosofici. La psicoterapia in quanto arte, tecnica e tecnologia – ovvero un *mix* di creatività, operosità e capacità di riflettere e prevedere con una certa probabilità – necessita invece di essere: esercitata, messa costantemente in atto, tramandata da maestro ad allievo mediante l'allenamento, attraverso il mostrare come si mettono in atto i “colpi” più efficaci per abbattere rapidamente i problemi umani e trasformare i limiti personali in risorse.

In tal senso il presente lavoro darà spazio fin da subito alla pratica, ovvero ad un'esperienza clinica in cui un paziente è stato accompagnato a superare il suo disturbo. A partire dal caso concreto di una terapia, efficace ed efficiente, si inizieranno ad evidenziare alcuni aspetti teorici e quelle forme comunicative il cui uso ridondante può facilitare il fatto che:

- (1) il paziente interromperà il circolo vizioso dei tentativi fallimentari che sta utilizzando per risolvere il suo problema (le cosiddette Tentate Soluzioni)<sup>1</sup>;
- (2) il paziente metterà in atto nuove strategie suggerite dal terapeuta, o concordate tra terapeuta e paziente, che ribaltano di 180° le Tentate Soluzioni disfunzionali.

In questi due principi si concentra l'arte, la tecnica e la tecnologia della Psicoterapia Breve Strategica: bloccare le Tentate Soluzioni, inefficaci nella soluzione del problema, e sostenere strategie efficaci. Due principi semplici da enunciare ma, come vedremo, assai complessi da mettere in atto. Interrompere le Tentate Soluzioni e sostenere strategie efficaci è l'obiettivo terapeutico che sarà raggiunto, in maniera morbida e persuasiva, mediante l'uso di due strumenti: le indicazioni terapeutiche e le ristrutturazioni. In questo testo ci occuperemo solo delle seconde.

1. «L'intera tradizione strategica ha evidenziato come non esista alcun nesso logico tra come un problema si è formato e come possa essere risolto, emergendo invece sempre più chiaramente la relazione tra come un problema persiste e ciò che le persone fanno, senza successo, per risolverlo; con la parole di Watzlawick: “le tentate soluzioni *diventano* il problema”. [...] Scopo di un intervento strategico appare, di conseguenza, quello di interrompere quel circolo vizioso che si è venuto a creare tra le tentate soluzioni e la persistenza del problema mediante specifiche indicazioni terapeutiche in grado di sovvertire l'equilibrio patogeno del sistema. Il costrutto di tentata soluzione rappresenta, da questo punto di vista, non soltanto il veicolo principale per conoscere il funzionamento di un problema, ma anche la via di accesso privilegiata per la sua risoluzione» (Nardone, Salvini 2013, pp. 612-613).

### 1.3. Cosa si intende per ristrutturazione

Cos'è dunque la ristrutturazione? È la modulazione che il terapeuta mette in atto, sia nel proprio linguaggio verbale che in quello non verbale, in modo da: introdurre un cambiamento nella vita del paziente, fargli vedere la sua situazione secondo una nuova prospettiva, scalzare la sua visione del mondo ristretta e patogena, bloccare le sue Tentate Soluzioni, spingerlo ad utilizzare nuove strategie, motivarlo a mettere in atto azioni benestanti e terapeutiche. Mediante la ristrutturazione l'abile terapeuta – parafrasando L. Wittgenstein – insegna al paziente un nuovo gioco, rendendogli impossibile continuare a giocare al gioco precedente (cfr. Wittgenstein 1971, pp. 131-132).

Ma, nello specifico, su cosa agisce la ristrutturazione?

#### *Ristrutturazione e realtà di secondo ordine*

La ristrutturazione ha a che fare con la realtà di secondo ordine; si possono infatti distinguere due livelli di realtà (Watzlawick 1976, pp. 129-130). La realtà di primo ordine riguarda gli oggetti nelle loro caratteristiche “sensoriali”; «usiamo questo termine – dice P. Watzlawick – ogni volta che intendiamo quegli aspetti della realtà accessibili al consenso percettuale e soprattutto alla convalida sperimentale, ripetibile e verificabile». Questo livello di realtà è condiviso (più o meno) da tutti gli esseri umani e riguarda la percezione (più o meno) stabile che si ha degli oggetti reali<sup>2</sup>. La realtà di secondo ordine riguarda invece le opinioni che gli esseri umani hanno sugli oggetti reali.

Da una parte si può trovare il pieno accordo sul fatto che un tavolo è rosso, che è costruito con legno di castagno e che ha quattro gambe (realtà di primo ordine); dall'altra parte si può invece scatenare una diatriba infinita sul fatto che quello stesso tavolo è di un *bel* rosso, che è *ben* fatto, che è *giusto* che venga messo in una sala da pranzo, che il suo colore si *adatta* all'ambiente circostante (realtà di secondo ordine). A creare problemi, a turbare gli uomini – sottolineava già molti secoli fa lo stoico dell'antica Grecia Epitteto – non sono le cose in sé ma le opinioni che si hanno su di esse.

Compiere una ristrutturazione significa «cambiare non i fatti concreti ma il significato che il soggetto attribuisce alla situazione» (Watzlawick *et al.* 1974, p. 104), ovvero significa cambiare la realtà di secondo ordine portata dal paziente, che è fonte di sofferenza.

2. “Più o meno” perché la percezione di un individuo può essere differente da quella degli altri a causa: di uno stato alterato di coscienza, di uno stato influenzale, dell'uso di sostanze stupefacenti, oppure a causa di “difetti” percettivi come il daltonismo.

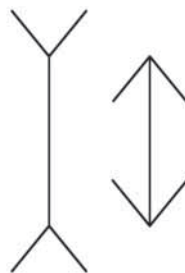
La ristrutturazione è quindi sia una tecnica terapeutica che l'obiettivo dell'intero processo terapeutico: lo psicoterapeuta mediante *le tecniche verbali* (e non verbali) di *ristrutturazione* punta a *ristrutturare* la visione patologica che il paziente ha della sua vita e di ciò che gli accade.

### *Definizioni di ristrutturazione*

Mediante la ristrutturazione si modificano quindi le percezioni del paziente cambiando «il “contorno” dell'oggetto, allo stesso modo con cui si realizza una famosa illusione ottica nella quale un quadratino grigio appare di colore più o meno scuro a seconda di quale cornice gli faccia da sfondo (bianca o nera)» (Nardone, Rampin 2005, p. 94), oppure come una linea appare più o meno lunga a seconda che sia circondata da una freccia ad angolo ottuso od acuto.

Ristrutturare significa rendere più morbide e più flessibili le “costruzioni” mentali del paziente, «far saltare l'illusione, propria di tutte le visioni del mondo, di costituire un ambito onnicomprensivo, tale da escludere ogni altra possibilità» (Watzlawick 2004, p. 115).

Con la ristrutturazione si «sposta l'accento sull'idea che un oggetto (oggetto in senso lato: eventi, situazioni, rapporti tra persone, e tra persone e oggetti, modelli di comportamento, eccetera) può appartenere anche ad una classe diversa ma ugualmente valida. [...] Un cubo di legno rosso si può considerare un membro della classe di tutti gli oggetti rossi, della classe dei cubi, della classe degli oggetti di legno, della classe dei giocattoli, eccetera»<sup>3</sup> (Watzlawick *et al.* 1974, p. 106). Ristrutturare significa riclassificare gli stessi fatti, spostandoli da una classe, da un costrutto mentale, da un'opinione che suscitano disagio, ad un'altra classe/costrutto mentale/opinione che suscitano benessere e che muovono a mettere in atto strategie portatrici di benessere. Con la ristrutturazione, infatti, non solo si crea una nuova percezione ma, e soprattutto, si «porta un cliente ad adottare una direzione d'azione che altrimenti rifiuterebbe di adottare» (Fish *et al.* 1983, pp. 116-117); una nuova direzione che per lui è fonte di risoluzione, di sa-



3. «È la teoria dei tipi logici a consentirci di concettualizzare in maniera più rigorosa un fatto così importante. [...] Le classi sono collezioni esaustive di entità (i membri) che hanno caratteristiche specifiche comuni a tutte loro. Ma l'appartenenza a una data classe assai di rado è esclusiva. La stessa entità abitualmente può essere concepita come un membro di classi diverse. Poiché le classi non sono esse stesse oggetti tangibili, ma concetti e quindi costrutti della nostra mente, l'attribuzione di un oggetto a una data classe viene acquisita con (o è il risultato di) una scelta e quindi non è affatto una verità ultima e immutabile» (Watzlawick *et al.* 1974, p. 106).

lute, di equilibrio. Tramite la ristrutturazione il terapeuta pone i pazienti «nella condizione di considerare i “fatti” da un punto di vista tale da permettere loro di affrontare meglio la situazione anziché eluderla» (Watzlawick *et al.* 1974, pp. 103-104).

Ristrutturare significa: «dare una nuova struttura alla visione del mondo concettuale e/o emozionale del soggetto» (Watzlawick *et al.* 1974, p. 103) «cambiando l'immagine del mondo per cui il paziente soffre» (Watzlawick 2004, p. 15); «indurre il cambiamento nel modo di guardare la realtà, come molte battute e barzellette che non sono altro che ristrutturazioni» (Rampin 2005a, p. 96). Con le parole di un antico detto cinese, ristrutturare significa «disegnare le nuvole perché ognuno possa vedervi il proprio drago».

Ma tutto ciò che un terapeuta dice durante la psicoterapia è una ristrutturazione?

### *Ristrutturazione e ridefinizione*

Come già accennato nell'Introduzione, molte delle azioni inguistiche utilizzate dallo psicoterapeuta strategico non sono delle ristrutturazioni in senso stretto. Il lettore avrà notato che nelle definizioni presenti in letteratura, sopra riportate, la ristrutturazione viene descritta utilizzando un campo semantico molto ampio: è tutto ciò che conduce l'interlocutore a spostare il suo punto di vista, ad ampliarlo, ad arricchirlo. Nel corso degli anni, invece, è stata introdotta nella Psicoterapia Breve Strategica una distinzione essenziale: *ristrutturazione* è ciò che sovverte la *struttura*, appunto, del problema; le manovre linguistiche che lavorano non sulla struttura del problema ma sul *significato* che il paziente attribuisce agli eventi della sua vita sono delle *ridefinizioni*.

C'è un legame stretto tra ristrutturazioni e ridefinizioni, tant'è che queste ultime possono essere considerate una sorta di micro-ristrutturazioni, ma è importante che il lettore tenga a mente la differenza. Ristrutturazioni e ridefinizioni hanno un *focus* differente, anche se fanno uso di forme linguistiche isomorfe (sia una ristrutturazione che una ridefinizione possono, ad esempio, utilizzare la forma del paradosso). Le ristrutturazioni prendono di mira le «psicotrappole»<sup>4</sup> del paziente (Nardone 2013), ovvero solo quel-

4. G. Nardone ha descritto le “trappole” che stanno alla base dei problemi umani distinguendole in sette «psicotrappole del pensare» (l'inganno delle aspettative, l'illusione della conoscenza definitiva, il mito del ragionamento perfetto, lo sento quindi è, pensa positivo, coerenza ad ogni costo, sopravvalutare e/o sottovalutare) e otto «psicotrappole dell'agire» (insistere, rinunciare e arrendersi, la mania del controllo, l'evitamento, il rimandare, l'aiuto che danneggia, difendersi preventivamente, socializzare tutto) (Nardone 2013).