

## RECENSIONI

### Qui regna l'attimo

Recensione del libro *Il cambiamento in psicoterapia*.  
The Boston Change Process Study Group, Cortina, 2012

Claudia Casini

*Scuola di Specializzazione in Psicoterapia costruttivista del CESIPc, Firenze*

La lettura e la discussione del libro *Il cambiamento in psicoterapia* scritto dal *The Boston Change Process Study Group* possono offrire, all'interno del modello costruttivista, importanti spunti di riflessione: questo testo si interroga sulla tematica, centrale e controversa, relativa a come avviene il cambiamento nella relazione terapeutica, affrontandola a partire da un livello d'analisi davvero innovativo.

La radice etimologica del termine *cambiare* è quella greca *kàmbein* che significa piegare, curvare, girare intorno e rimanda all'idea che un vero cambiamento non sia fatto di fratture ma piuttosto di un lento, flessibile e progressivo riconfigurarsi. Chi sceglie di intraprendere un percorso di psicoterapia generalmente porta con sé il desiderio di cambiare alcuni aspetti di sé e alcuni modi di vivere le proprie esperienze che al momento sembrano essere fermi a causa di un *blocco delle capacità di movimento* (Chiari & Nuzzo, 2010). Il modello costruttivista, così come molti altri, considera che lo strumento principale di cambiamento in psicoterapia sia la relazione tra paziente e terapeuta, poiché consente di esplorare modi alternativi di "stare con", di "saper essere con". È infatti grazie al tessuto di relazioni che abbiamo costruito nel corso delle nostre esperienze di vita che siamo come siamo nei confronti di noi stessi, degli altri, del mondo. Come sostengono gli autori del libro, "Il compito di arrivare a 'conoscersi', attraverso l'esperienza di essere conosciuti, sta al cuore dell'organizzazione di sé" (p. 47).

Il volume raccoglie i contributi relativi al tema dei processi di cambiamento in psicoterapia del *Boston Change Process Study Group* (BCPSG), composto dagli psicoanalisti Alexander Morgan, Jeremy Nahum, Louis Sander e Daniel Stern, dal ricercatore nell'ambito dell'età evolutiva Karlen Lyons-Ruth e dalla pediatra dello sviluppo e psichiatra infantile Nadia Bruschiweiler-Stern. Il gruppo nasce nel 1994 con l'intento di porre in relazione le intuizioni provenienti dall'*Infant Research* con il pensiero sul processo psicoanalitico e applicando dunque, al materiale clinico, una prospettiva evolutiva. Le prime fasi di vita sorprendono, infatti, per la

molteplicità di cambiamenti che presentano e si configurano dunque come il terreno più fertile per studiare i processi di cambiamento della sfera implicita e, in particolare, dell'intersoggettività, poiché i bambini interagiscono con le loro figure significative appoggiandosi principalmente su un sapere di tipo relazionale che si accresce e si modifica lungo tutto il corso della loro (nostra) esistenza. Pagine molto affascinanti illustrano esempi relativi all'età evolutiva, come la descrizione dolcissima di un video a rallentatore in cui un bambino di otto giorni si addormenta tra le braccia del padre: fotogramma per fotogramma si può osservare il miracolo di sintonia di sguardi e movimenti tra la diade, avvenuti in frazioni di secondo e fuori dalla consapevolezza di entrambi. Accanto a questi sono riportati esempi clinici che lasciano intendere che nelle relazioni, nonostante tutti i privilegi offerti dalla logica e dai simboli, restiamo sempre un po' bambini "tra le righe".

Il libro si articola in otto capitoli: nel corso dei primi tre sono introdotti i concetti chiave, ampiamente condivisi anche dal modello costruttivista, che saranno il filo conduttore di tutto il testo. Gli autori sostengono che "buona parte di ciò che è osservabile come effetto terapeutico duraturo derivi da [...] cambiamenti nel campo relazionale intersoggettivo" (p. 1). Distinguono infatti due differenti domini di conoscenza: quella dichiarativa, esplicita e consapevole, e quella implicita, non consapevole; questa differenza è assimilabile alla distinzione fatta da Cionini (2013) tra ciò che sappiamo di sapere e ciò che sappiamo senza sapere di sapere. È ormai noto a tutti l'esempio del signore che va agilmente in bicicletta pur non sapendo spiegare come fa a guidarla senza cadere. Tuttavia l'accezione che qui prende la conoscenza implicita è un po' diversa in quanto riguarda, più nello specifico, quel sapere che concerne il "come fare le cose con gli altri" e che gli autori denominano *conoscenza relazionale implicita*: "Una gran parte dell'azione trasformativa riguarda quell'ampio campo dell'intelligenza chiamato conoscenza implicita [...], in particolare, conoscenza implicita su cosa fare, pensare e sentire in una specifica situazione di relazione. Questo sapere non è conscio (né è dinamicamente inconscio, vale a dire rimosso). Esso semplicemente opera fuori dalla consapevolezza" (p. 32). Il cambiamento in psicoterapia, secondo il *Boston Study Group*, avviene principalmente a tale livello, dunque si osserva un ribaltamento di prospettiva rispetto alla psicoanalisi come *talking cure*.

Un altro concetto chiave è quello di *relazione reale* intesa come "il campo intersoggettivo costituito dall'intersezione della conoscenza relazionale implicita di terapeuta e paziente" (p. 27). Anche in un'ottica costruttivista la relazione è considerata "reale" nella misura in cui, abbandonando il paradigma realista, non è possibile distinguere la proiezione dalla costruzione e dunque paziente e terapeuta, pur nella peculiarità del setting, sono comunque due persone che mettono reciprocamente in gioco il loro attuale "modo di stare con l'altro". È proprio da questo assunto che deriva l'importanza attribuita dal modello costruttivista alla formazione in psicoterapia centrata sul "saper essere" piuttosto che sul "sapere" e "saper fare". Il terapeuta, infatti, dovrebbe riuscire a conoscere sufficientemente bene il suo modo di funzionare per essere il più possibile in grado di partecipare in modo consapevole e vantaggioso alla co-creazione di un campo intersoggettivo di qualità.

Tra i concetti e i termini per descrivere il processo terapeutico, il primo utilizzato dagli autori è quello di *avanzamento*, che consiste nel procedere di paziente e terapeuta verso un qualche obiettivo comune che tuttavia non sanno quando e come sarà raggiunto. In questo senso, paziente e terapeuta sono in quella che viene definita una "modalità di improvvisazione in cui i piccoli passi necessari a raggiungere un obiettivo sono imprevedibili" (p. 32) e ciascuno di questi passi è un *momento presente*. Improvvisamente, emerge un momento qualitativamente diverso, che "annuncia un disturbo nel sistema" e che "offre un nuovo contesto intersoggettivo" (p. 35): tale momento è definito dagli autori *momento ora*. Il concetto di *momento ora* può essere considerato simile, ma non sovrapponibile, a quello del terapeuta come *perturbatore strategicamente orientato* proposto da Guidano (1991). In quest'ultimo caso è il terapeuta che,

## Qui regna l'attimo

offrendo spunti di riflessione, co-crea occasioni per nuove esperienze intersoggettive, facilitando l'emergere di *momenti ora* in modo però almeno in parte consapevole. Invece, nell'accezione degli autori, il terapeuta e il paziente “non sono preparati all'istante dell'incontro con essi” ed è importante proprio il fatto che il terapeuta, sul momento, non sappia cosa fare, poiché “la risposta [...] deve essere creata sul posto per calzare con la singolarità della situazione inattesa, e deve essere portatrice di qualcosa di peculiare del terapeuta in quanto proveniente dalla propria sensibilità ed esperienza, al di là della tecnica e della teoria” (p. 36).

Il *momento d'incontro* è l'evento nodale del processo poiché svolge un fondamentale ruolo trasformativo e consiste nel reciproco riconoscimento dell'avvenuto *momento ora* che fa sì che “la conoscenza relazionale implicita di ciascun partner si alteri creando un nuovo e diverso contesto intersoggettivo tra loro – la relazione è cambiata” (p. 32). Inoltre, il *momento d'incontro* “accresce la vitalità nel processo tra i due partner” (p. 45). In questo senso gli autori parlano di *vitalizzazione* derivante dal “processo di riconoscimento” avvenuto da parte di paziente e terapeuta della “comprensione diretta dell'accresciuto adattamento reciproco” (pp. 53-54) eloquentemente espresso dal titolo del terzo capitolo: “Sento che tu senti che io sento... (p. 45)”. In questa descrizione risuona la metafora di Cionini e Ranfagni (2009) del setting come *scenario di un teatro di improvvisazione* nel quale, a differenza del teatro tradizionale, non è presente un copione fisso e gli attori sono costantemente chiamati a stare nel “qui ed ora” dell'interazione.

Dal quarto capitolo la sensazione che si ricava è quella di guardare la psicoterapia al microscopio, entrando il più possibile in ciò che, a un primo sguardo, pur essendo immediatamente colto dai protagonisti, non viene esplicitamente colto da nessuno. Non è facile provare a dire l'implicito, ciò che quindi per sua natura è sostanzialmente indicibile. Non è neppure facile sentirsi sospesi in un adesso della durata di un respiro, spinti a restare nel momento e nella sua irriducibile immediatezza. Eppure è questa la sfida degli autori: trattare “l'interazione terapeutica momento-per-momento” (p. 63), cosa che definiscono *livello locale*, “il mondo fatto di frazioni di secondo”(p. 66). L'*adattamento*, esposto in precedenza, è qui riconcettualizzato alla luce del fatto che esso non avviene esclusivamente nei momenti ora, o nei momenti d'incontro, poiché la terapia si muove per la maggior parte del tempo in momenti meno carichi emotivamente, nei quali comunque succede qualcosa e soprattutto nei quali anche avviene un cambiamento nella conoscenza relazionale implicita “raggiungendo modi più coerenti di stare insieme” (p. 76). Vengono introdotti a questo punto altri due concetti chiave: *mossa relazionale* e *sloppiness*. Gli autori definiscono *mossa relazionale* “l'unità di base per descrivere il processo interattivo” (p. 63). Si tratta di “un'unità di intenzionalità [...] qualsiasi ‘gesto’ comunicativo diretto verso un altro che può essere colto e che esprime una qualche intenzionalità da parte del comunicatore” (p. 63). Il luogo nel quale approderà l'intenzione sarà conoscibile solo dopo tale approdo, poiché il processo interattivo è continuamente da creare mediante ripetuti “microaggiustamenti all'altro” (p. 71): per questo, a *livello locale*, è un processo *sloppy*, indefinito, confuso, indeterminabile. La *sloppiness* “emerge dall'intrinseca indeterminatezza del processo co-creativo tra due menti [e] si riferisce alle qualità indeterminate, disordinate o approssimative dello scambio di significato tra paziente e analista” (p. 78). Sembrerebbe essere un problema tutta questa confusione, e invece gli autori la considerano indispensabile per la creazione di possibilità inedite per il cambiamento. In ogni momento presente si verifica la scelta di una strada, tra molteplici possibilità, che disegna un percorso di interazioni. Potenzialmente, molti percorsi possono arrivare alla stessa destinazione se considerati nel loro insieme, tuttavia dalla prospettiva del livello locale ciascuna mossa relazionale viene co-creata nel momento presente. Alla base di tale processo sta la conoscenza relazionale implicita dei due partecipanti che si aggiusta a piccoli passi a ogni incontro e che quindi si configura contemporaneamente come

vincolo e possibilità per la “co-creazione di significato e direzione condivisa”, poiché “la conoscenza relazionale implicita non esprime nient’altro che il passato (come è sperimentato personalmente) e il momento presente contiene tutto ciò che del passato organizza la risposta ‘attuale’ della persona” (p. 107).

Nella visione del *Boston Study Group* suddividere il comportamento umano in intenzioni è un’innata tendenza mentale già presente nei bambini nella fase preverbale, e intendere è “significare”. I significati, perciò, non riguardano esclusivamente la componente riflessivo-verbale, ma anche, soprattutto, il campo di conoscenze implicito, che permane e coesiste per tutta la vita con l’altro, pur mantenendo la sua indipendenza. È qui che entra in gioco il concetto di *mente incarnata*, derivante da una visione olistica che non considera mente e corpo come entità separate ma, al contrario, non scindibili se non esclusivamente a livello teoretico: “Non si può pensare o sentire o immaginare o avere sensazioni senza la partecipazione diretta del proprio corpo. Per converso, muoversi o agire è intrinsecamente l’espressione di un’intenzione mentale” (p. 142). Secondo gli autori il campo riflessivo-verbale emerge dal campo implicito e, sebbene l’esperienza vissuta e le parole siano intimamente intrecciate, la prima è appunto vissuta, diretta, mentre la parola arriva in un secondo momento come visione “dall’esterno” dell’originaria esperienza implicita. Tale considerazione è assimilabile alla distinzione fatta da Cionini tra esperienza immediata, fenomenica, in prima persona, ed esperienza riflessa, che “può emergere solo a posteriori a partire da quanto percepito a livello fenomenico nel proprio corpo [e che], per quanto costruita attraverso l’uso di regole logico-semantiche, è necessariamente basata sulle premesse implicite e non falsificabili di ciò che si è sentito” (Cionini, 2013, p. 142).

Gli autori, lungo tutto il percorso del testo, cercano il più possibile di dare senso e valore all’attimo, all’esperienza immediata e implicita, provando ad afferrarla nella sua indeterminata ricchezza. L’utilizzo di una metafora può forse far cogliere meglio la loro prospettiva di ricerca.

Se si guarda un quadro impressionista o puntinista da vicino, tutto risulta confuso, frammentato, indeterminato, di certo non si riconosce la figura e a tratti neppure il significato di quella pennellata proprio lì. Eppure sta anche, soprattutto, in quella pennellata il senso complessivo che da un livello d’analisi diverso è possibile cogliere come figura. Guardare alla psicoterapia momento-per-momento significa calarsi nel processo attraverso il quale essa prende forma da ogni singola interazione tra i partecipanti, significa guardare il quadro da vicino, dal *livello locale*, piuttosto che pensarla tutta insieme. Da questi singoli *momenti presenti*, da queste singole pennellate date da entrambi i partecipanti, si co-crea la proprietà emergente, il quadro, del quale paziente e terapeuta sono co-autori grazie ai reciproci contributi protesi a un continuo, mutuo adattamento per darsi una direzionalità e cogliere le intenzioni dell’altro: “La condivisione di significati ed esperienze converte i vissuti di vergogna, colpa, o devianza in espressioni di umanità condivisa. E questo trasforma la propria vita mentale soggettiva in qualcosa di accettabile e tollerabile, qualcosa che può essere incluso nei propri scambi con altri importanti” (p. 173).

Consiglio questo libro perché, al di là degli innovativi spunti teorici che offre, cerca di coinvolgere chi legge in ciò che apparentemente sempre ci sfugge. Un modo suggestivo per racchiudere la chiave tematica di questo bel lavoro può essere la frase finale della poesia *Attimo* di Wislawa Szymborska: “Fin dove si stende la vista, qui regna l’attimo. / Uno di quegli attimi terreni / che sono pregati di durare” (Szymborska, 2009, p. 565).

Qui regna l'attimo

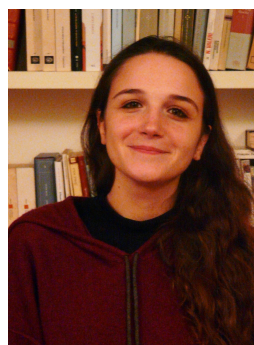
## Riferimenti bibliografici

- Chiari, G., & Nuzzo, M. L. (2010). *Constructivist psychotherapy: A narrative hermeneutic approach*. London: Routledge.
- Cionini, L. (2013). La psicoterapia cognitivo-costruttivista. In L. Cionini (a cura di), *Modelli di psicoterapia* (pp. 133-213). Roma: Carocci.
- Cionini, L., & Ranfagni, C. (2009). Dal setting descrittivo al setting funzionale: regole d'improvvisazione nel gioco della terapia. In C. Lorigo, F. Acri (a cura di), *Il setting in psicoterapia. Lo scenario dell'incontro terapeutico nei differenti modelli clinici di intervento*. Milano: Angeli.
- Guidano, V. F. (1991). *The Self in Process: Toward a Post-Rationalist Cognitive Therapy*. New York: The Guilford Press. (trad. it. *Il Sé nel suo divenire. Verso una terapia cognitiva post-razionalista*. Torino: Bollati Boringhieri, 1992)
- Szymborska, W. (2009). *La gioia di scrivere*. Milano: Adelphi.

### L'Autrice

*Claudia Casini* si è laureata in Psicologia Clinica all'Università degli Studi di Padova. Attualmente è iscritta alla Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Costruttivista del CESIPc di Firenze.

Email: [claudia.casini88@gmail.com](mailto:claudia.casini88@gmail.com)



### Citazione (APA)

Casini, C. (2015). Qui regna l'attimo. Recensione del libro *Il cambiamento in psicoterapia*. The Boston Change Process Study Group, Cortina, 2012. *Costruttivismi*, 2, 125-129. doi: 10.23826/2015.01.125.129