

LA PROSPETTIVA COGNITIVA POSTRAZIONALISTA

Riflessioni sul caso di Laura. L'approccio cognitivo costruttivista attraverso la *Self Meaning Cognitive Psychotherapy*

Maurizio Dodet

Laboratorio di Psicologia Cognitiva Postrazionalista, Roma

Sono presentate alcune riflessioni sul caso clinico di Laura utilizzando il Metodo di procedere in Psicoterapia proposto dalla *Self Meaning Cognitive Psychotherapy* che nasce in ambito costruttivista come sviluppo del modello Cognitivo Post Razionalista ideato da Vittorio F. Guidano. Viene identificato in Laura un significato personale di tipo abbandonico alla base del suo disagio, quindi viene ipotizzato un percorso che partendo dalla ricostruzione della dinamica di inizio della difficoltà presentata ha come obiettivo la comprensione e la successiva articolazione di tale nucleo identitario.

Parole chiave: *costruttivismo, significato personale, identità*

Some reflections on the clinical case of Laura are presented using the Method of procedure in Psychotherapy proposed by *Self Meaning Cognitive Psychotherapy* that was born in the constructivist field as a development of the Cognitive Post Rationalist model conceived by Vittorio F. Guidano. Laura is identified with as having a personal meaning of abandonment at the base of her discomfort, so a path has been hypothesized that, starting from the reconstruction of the dynamics at the beginning of the difficulty, aims at understanding and the subsequent articulation of this identity nucleus.

Keywords: *constructivism, personal meaning, identity*

Presenterò alcune riflessioni sul caso clinico "Laura" utilizzando il Metodo di procedere in Psicoterapia proposto dalla *Self Meaning Cognitive Psychotherapy* che nasce in ambito costruttivista come sviluppo del modello Cognitivo Post Razionalista ideato da Vittorio F. Guidano. La relazione viene posta al centro della riflessione teorica come luogo dove nasce il Significato Personale (*Self Meaning*) e dove in età adulta si esprime (Stile Relazionale/Sentimentale) e si articola ulteriormente permettendo al sé di sviluppare livelli sempre crescenti di complessità (Organizzazione del Dominio Emotivo). La Relazione diviene quindi oggetto e soprattutto strumento di terapia.

Laura giunge in prima visita con una richiesta esplicita di voler lavorare su una difficoltà che riconosce avere con il compagno: uno scarso desiderio sessuale che si accompagna ad un

sentimento di rabbia “probabilmente non con lui però tipo con me stessa quando tipo ci prova”. La domanda posta in prima battuta rappresenta la porta di entrata al suo mondo interno. Il terapeuta la guida a contestualizzare in episodi specifici il disagio presentato aiutandola a calarsi in un racconto in prima persona in cui il piano di spiegazione lascia spazio al succedersi di stati emotivi e dei relativi contenuti cognitivi. Il racconto via via si arricchisce per assonanza con il vissuto di base attraverso il racconto di episodi con i genitori (“se combinavo qualcosa, poi mi arrabbiavo, perchè, non lo so perchè mi dispiaceva comunque di averlo fatto”). Ecco iniziare ad emergere dei vissuti specifici che pare caratterizzino Laura: dei sentimenti di colpa, di responsabilità che pare precedano l’attivazione di rabbia. Poi il racconto dell’episodio quando aveva nove anni con il ragazzo più grande amico del fratello: la difficoltà a capire cosa stesse accadendo e l’impossibilità a poterlo raccontare e comunque non essere creduta nel momento in cui c’è riuscita. La disattenzione e la squalifica per ciò che lei esprime presenti nel rapporto con i genitori iniziano a rendere tridimensionale il racconto. L’episodio con la mamma che raccoglieva i funghi conferma l’ipotesi e Laura che distrugge i funghi raccolti dalla madre pare essere un atto di aggressività che nasce da un vissuto di non accoglimento e di scarsa sintonia con lei. A fine seduta Laura esplicita il tema di fondo dimostrando una buona lettura dei propri stati interni: “La rabbia si scatena quando? Quando l’altra persona mi dice, mi fa notare che ho fatto una cosa negativa, una cosa che fa male all’altra persona...” Nelle relazioni sentimentali la rabbia sembra mettere un argine ad un modo di essere caratterizzato dalla difficoltà a dire dei no e a mettere dei confini attraverso il conflitto e la mediazione. Laura si sta accorgendo di quanto la relazione sentimentale con l’attuale compagno stia diventando sempre più importante e per questo vuole comprendere meglio le ragioni del proprio comportamento aggressivo che rischia di rovinare la relazione stessa. (Fig. 1).

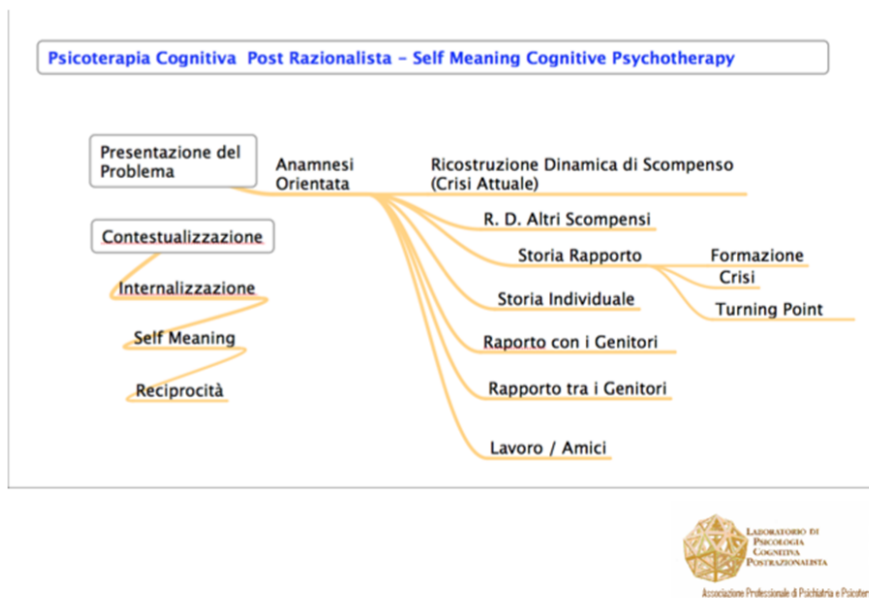


Figura 1

Riflessioni sul caso di Laura

La Domanda è rappresentata dall'esplicitazione del problema che va sgranato in episodi calati nella trama del ciclo di vita (Contestualizzazione) con il fine di far emergere i contenuti emotivi e cognitivi del disagio presentato (Internalizzazione); le aspettative rappresentano il disagio che incontra la cura con un'aspettativa di cambiamento. Le aspettative vanno sempre ricercate con una richiesta esplicita e vanno sempre accolte ma sempre ridefinite per giungere all'esplicitazione di un contratto terapeutico.

Il Contratto nasce dall'esplicitazione da parte del terapeuta dell'ipotesi che è emersa riguardo allo scompenso e dall'emergere del Significato Personale e dei suoi processi organizzativi.

Nel Modello Post Razionalista si intende per Significato Personale (*Self Meaning*) "il nucleo emotivo-cognitivo che garantisce al sistema il sentimento di continuità che gli permette di affrontare ed integrare le discontinuità (discrepanze emotive) e gli garantisce il sentimento di unicità che gli permette di affrontare ed integrare l'alterità" (Dodet & Merigliano, 2008). Tale nucleo lo possiamo identificare ricercando le ridondanze che emergono in ambito emotivo, cognitivo e comportamentale nel racconto del paziente. (Fig. 2)

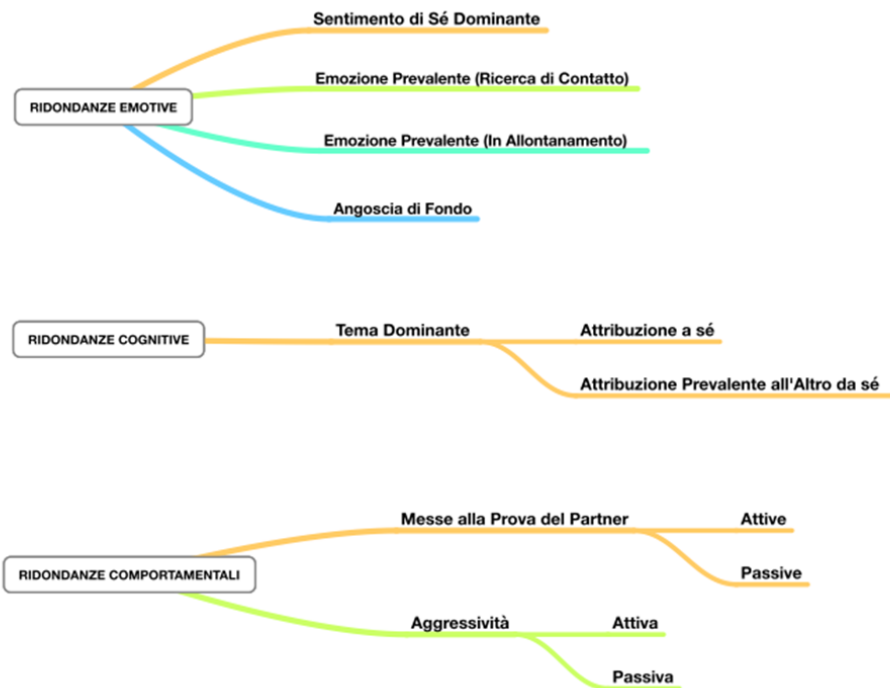


Figura 2

Laura pare esprimere un sé caratterizzato da una oscillazione emotiva centrale tra Colpa e Rabbia con sentimenti di responsabilità ed una angoscia centrale di poter essere rifiutata/abbandonata in particolare in quelle relazioni all'interno delle quali esiste un'aspettativa di essere accolti e tutelati. Il vissuto centrale (*Self Meaning*) pare essere quello dell'abbandono, la rabbia pare esplodere in modo quasi cortocircuitante nel momento in cui emerge quell'angoscia che pare essere la stessa provata nel rapporto con i genitori che paiono poco attenti e distratti rispetto ai suoi bisogni emotivi. Le esplosioni di rabbia rappresentano il momento in cui Laura si permette di fare richieste, lei che così difficilmente dice no, esplose e mette alla prova la tenuta

dell'altro ricercando disperatamente una vicinanza paradossalmente agendo un comportamento aggressivo. Attaccamento infantile e attaccamento espresso all'interno dello stile sentimentale adulto rappresentano un continuum emergendo caratteristiche di tipo Evitante. Il Significato Personale rappresenta quel nucleo emotivo e cognitivo che posso intravedere in ogni episodio raccontato in prima persona dal soggetto e che pare essere il nucleo organizzatore che dà senso agli eventi emotivi ricostruiti in terapia e che sostiene il sentimento identitario del soggetto. Immagino per Laura che l'angoscia di abbandono nata all'interno di una intersoggettività caratterizzata da un attaccamento di tipo A con i genitori la porti nei rapporti sentimentali ad una difficoltà ad affidarsi al partner ricercando continuamente garanzie di affidabilità in particolare attraverso la sessualità.

The machinery of the self:

James, Mead, Lewis, Maturana, Guidano, Sroufe.....

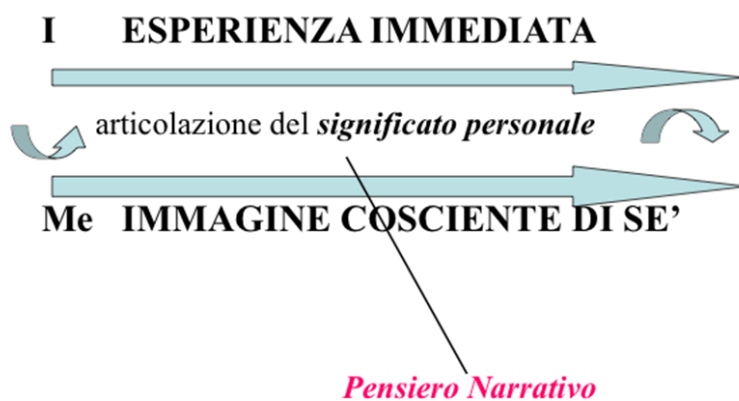


Figura 3

L'analisi delle dinamiche della relazione sarà uno degli strumenti più importanti ed incisivi per il procedere della terapia. Immagino Laura entrare in terapia con grande attenzione nel formulare una richiesta di aiuto che la possa far sentire dipendente affettivamente dal terapeuta e che ogni passaggio in cui lei possa percepire un approfondirsi del legame debba essere caratterizzato da una messa alla prova della relazione attraverso un'espressione di rabbia. In questi momenti sarà importante che il terapeuta possa accogliere i bisogni espressi ricontrattando all'interno della relazione le reciproche posizioni mantenendo un'autentica apertura e disponibilità emotiva pur richiedendo un impegno a mantenere un piano di affidamento reciproco. La relazione così condotta sarà oggetto e soprattutto strumento di terapia. Con un paziente con caratteristiche abbandoniche come pare essere Laura ogni difficoltà relazionale sarà un passaggio evolutivo nel raggiungimento di una maggior articolazione del proprio nucleo identitario.

La terapia procederà lavorando su contenuti che riguarderanno le dimensioni attuali di Laura: il rapporto con il ragazzo, la famiglia di origine, gli amici, il lavoro o lo studio. Mi immagino di

dover analizzare episodi in “moviola”, ovvero all’interno di un racconto in prima persona di un episodio significativo guidare Laura a riconoscere la propria immediatezza percepita l’*I* come viene definito dalla psicologia del sé connotando un’emozione, arricchirla in un *Me* cioè riconoscerla, darle un contenuto e inserirla in una trama narrativa coerente. (Fig. 3)

Molto importante sarà la costruzione di un racconto autobiografico in cui cogliere quegli aspetti emotivi basilari fondanti la personale esperienza di vita. I vissuti basilari di abbandono e perdita dell’oggi vengono ricollegati ed elaborati attraverso i ricordi dell’infanzia che rappresentano gli elementi fondanti il sentimento di identità personale. Un percorso terapeutico non è solo consapevolezza di un proprio funzionamento emotivo e cognitivo in cui poter vivere la liceità e coerenza dei propri vissuti ma soprattutto articolazione ulteriore del proprio modo di essere.

Articolare vuol dire convivere e allo stesso tempo portare al limite il proprio tema di vita: in questo caso percepire e riconoscere i vissuti abbandonici legati all’emozione di colpa che precede la rabbia che se non canalizzata su bisogni personali rischia di essere distruttiva ed innescare l’abbandono stesso da parte dell’interlocutore. L’oscillazione emotiva colpa/rabbia si trasformerà da momento che genera ineludibilmente una perdita a modo per chiedere maggiori garanzie all’altro di tenuta nella relazione. Da quanto descritto emerge chiaramente quanto sia importante ciò che avviene nella relazione con il terapeuta che assumendo sempre più il ruolo di persona significativa sarà “testato” attraverso comportamenti aggressivi nella sua tenuta emotiva.

L’ambito della sessualità dovrà essere indagato, essendo questa l’espressione dell’immediatezza nella relazione, ma nel caso di Laura ritengo importante ricostruire con Lei le dinamiche che si generano nel momento in cui il partner si avvicina per dare contenuti all’attivazione di rabbia e al suo ritrarsi. Ipotizzo che Laura ricerchi una rassicurazione nel momento in cui le viene chiesto di lasciarsi andare nell’atto sessuale nell’angoscia di subire un abbandono dopo essersi affidata.

Consapevolezza del proprio funzionamento e progressiva articolazione dei propri temi portano il soggetto in terapia a nuove esperienze interpersonali che vengono portate nel racconto in seduta creando quel procedere del lavoro che impone al terapeuta una continua sintonizzazione emotiva e un continuo atto creativo pur seguendo le regole imposte dal modello di riferimento.

Riferimenti bibliografici

- Dodet, M. (1998). La moviola. *Psicoterapia*, 4, 89-93.
- Dodet, M. (2002). El cambio posible: un caso clínico: el Hombre de la barca. *Revista de Psicoterapia*, 13, 87-98.
- Dodet, M. (2003). L’intervento clinico sulla reciprocità di coppia. In F. Lambruschi (a cura di), *Psicoterapia dell’età evolutiva. Procedure di Assessment e Strategie Psicoterapeutiche*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Dodet, M. (2010). Self Meaning e Tema di Vita. Una proposta cognitivo-costruttivista. In A. Pacciolla, F. Mancini (a cura di), *Cognitivismo esistenziale. Dal significato del sintomo al significato della vita*. Milano: Franco Angeli.
- Dodet, M., Merigliano, D. (2001). La moviola e Narratività. In S. Borgo et al. (a cura di), *Dizionario di psicoterapia cognitivo-comportamentale*. Milano: Mc Graw-Hill.
- Dodet, M., Merigliano, D. (2009). Organizaciones de significado y personal y trastornos de personalidad: una propuesta constructivista [Organizzazioni di significato personale e disturbi di personalità: Una proposta costruttivista]. *Revista de Psicoterapia*. 19, 73-88.
- Guidano, V. F. (1988a). *La Complessità del Sé*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Guidano, V. F. (1988b). La autoobservacion en la psicoterapia constructivista,. In R. A. Neimeyer & M. Mahoney (Eds.), *Constructivismo en psicoterapia*. Barcelona: Paidós.

M. Dodet

- Guidano, V. F. (1991). Dalla rivoluzione cognitiva all'approccio sistemico in termini di complessità: riflessioni sulla nascita e sull'evoluzione della terapia cognitiva. In G. De Isabella, W. Festini Cucco, G. Sala (a cura di), *Psicoterapeuti, teorie, tecniche: un incontro possibile?* Milano: Franco Angeli.
- Guidano, V. F. (1992). *Il Sé nel suo divenire*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Guidano, V. F. (1995). La rielaborazione dell'identità in una prospettiva ontologica. In G. P. Lombardo, M. Malagoli Togliatti (a cura di), *Epistemologia in psicologia clinica*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Guidano, V. F., & Cutolo, G. (a cura di) (2008). *La psicoterapia tra arte e scienza. Vittorio Guidano insegna "come si fa" la psicoterapia post-razionalista*. Milano: FrancoAngeli.

L'Autore

Maurizio Dodet, medico, psichiatra, psicoterapeuta, Co-fondatore, con Daniela Merigliano, del Laboratorio di Psicologia Cognitiva di Roma, nonché Responsabile scientifico e didattico, Didatta della Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva (SITCC), ha insegnato presso l'Università di Siena e l'Università di Barcellona, e collabora con numerose Scuole di formazione in psicoterapia cognitiva, di orientamento psicodinamico e sistemico relazionale. Ha scritto numerosi contributi in Italia e all'estero su vari temi, in particolare sull'applicazione del Modello Cognitivo Costruttivista all'analisi delle relazioni e al setting di coppia.

Email: mdodet@iol.it



Citazione (APA)

Dodet, M. (2018). Riflessioni sul caso di Laura. L'approccio cognitivo costruttivista attraverso la *Self Meaning Cognitive Psychotherapy*. *Costruttivismi*, 5, 21-26. doi: 10.23826/2018.01.021.026