

L'INTEGRAZIONE DEGLI ORIENTAMENTI IN PSICOTERAPIA NELL'OTTICA POSTMODERNA

A cura della Dott.ssa LAURA MESSINA

Nell'ottica postmoderna, si parla spesso di integrazione in psicoterapia, dei principali orientamenti. Il contestualismo sostiene che la teoria e la pratica psicoterapeutica possono essere comprese solo all'interno della cornice linguistica, teoretica e ideologica in cui sono inserite.

Di conseguenza, teorie e prassi assumono nuovi significati quando vengono estrapolate dal loro contesto originale per essere inserite all'interno di una terapia eclettica. Il pluralismo, d'altro canto, sostiene che non esiste nessun singolo approccio teoretico, epistemologico o metodologico preminente rispetto ad altri e che non esiste alcun sistema integrativo (specifico e appropriato) verso cui il campo della psicoterapia si stia sviluppando.

Alla luce di queste considerazioni, l'obiettivo del movimento integrativo dovrebbe essere quello di mantenere il dialogo fra i sostenitori di differenti posizioni teoriche, permettendo perciò sia la chiarificazione delle differenze che l'integrazione di tecniche e prospettive alternative. Negli ultimi due decenni si è osservato un cambiamento significativo verso un atteggiamento di dialogo e riavvicinamento fra le varie scuole di psicoterapia rispetto al clima fazioso e parrocchiale presente in passato.

Sono stati creati, per esempio, approcci integrati fra le terapie psicodinamiche, comportamentali, sistemico-familiari e fra quelle ad orientamento esperienziale, cognitivo e interpersonale. Gli aspetti comuni di diversi tipi di terapia sono stati unificati in un singolo tipo di terapia e tecniche provenienti da molteplici approcci sono state integrate in modo eclettico in risposta ai differenti bisogni dei clienti.

Un modo per valutare la recente tendenza verso l'integrazione in psicoterapia è quello di considerarla come una risposta al confronto con l'altro.

Abitualmente nel confronto fra i diversi orientamenti psicoterapeutici ciascun approccio si è caratterizzato per contrasto con gli altri. Per esempio, la psicoanalisi è definita per contrasto con la terapia comportamentale per l'enfasi posta sui processi inconsci, mentre la terapia comportamentale si caratterizza, rispetto alla terapia psicoanalitica, per l'attenzione accordata alle dinamiche ambientali.

Come nel caso delle differenze razziali, etniche o culturali, le qualità del gruppo di appartenenza che sono percepite come positive assumono un significato rituale, mentre ad altre tradizioni si attribuisce una qualità negativa o caricaturale. Si utilizza perciò l'altro per caratterizzare e rafforzare i valori del sé.

Da una prospettiva postmoderna, una delle più importanti funzioni che il movimento integrativo può svolgere è quella di aiutare i teorici e i clinici a superare l'atteggiamento di superiorità, disprezzo e rifiuto che frequentemente si sviluppa nel confronto con altre "culture" terapeutiche, permettendo di

sviluppare un atteggiamento di sorpresa e un vivo desiderio di apprendere, che è anche una naturale risposta umana alla differenza.

Liberandoci da un atteggiamento di sdegno o accondiscendenza e confrontandoci con differenti paradigmi e tecniche terapeutiche, possiamo realmente prendere in considerazione altre visioni del mondo. Si crea così la possibilità di giungere a un dialogo che può realmente approfondire la nostra comprensione del processo del cambiamento umano.

Il contestualismo è l'ipotesi che un evento può essere studiato solo all'interno del suo contesto e non come evento isolato. Ogni evento ha una propria struttura e qualità. La qualità è il significato globale del fenomeno, la struttura si riferisce invece alle parti che lo compongono.

La qualità comprende l'unione dei dettagli strutturali. Il concetto postmoderno secondo cui esiste più di una singola teoria o prospettiva che permette di analizzare qualsiasi fenomeno è conosciuto come pluralismo.

È un antidoto al parrocchialismo e all'idea che si possa raggiungere una certezza assoluta. L'osservare come le altre teorie comprendono il mondo può accrescere la nostra consapevolezza e allargare la base della nostra riflessione teorica. Mentre il contestualismo sottolinea che il contesto spesso determina le possibili interpretazioni o significati che noi diamo di un evento, il pluralismo riconosce che ci sono molteplici percezioni della verità, ciascuna influenzata dal contesto in cui si trova colui che esprime la propria valutazione.

Nella letteratura sull'integrazione in psicoterapia si è discusso se gli sforzi per l'integrazione dovessero avere un maggior rilievo applicativo o teoretico. L'elettismo tecnico sostiene che l'integrazione teoretica comporta l'assimilazione di teorie che sono inconciliabili e che le tecniche dovrebbero essere combinate pragmaticamente sulla base della loro efficacia clinica presunta o osservata. La terapia multimodale di Lazarus è un buon esempio di questo approccio.

Tecniche derivate dalla Gestalt, dal Cognitivismo, dal Comportamentismo, dalla Psicodinamica e dalla Terapia Familiare Sistemica possono essere tutte utilizzate all'interno di una terapia individuale. Uno degli aspetti problematici di questa forma di elettismo deriva dal fatto che la tecnica terapeutica è spesso considerata come una procedura incorporea che può essere prontamente trasportata da un contesto all'altro in modo simile a una tecnica medica, senza considerare il nuovo contesto psicoterapeutico.

Il problema può essere compreso facendo riferimento al circolo ermeneutico, che pone in rilievo la natura contestuale della conoscenza. All'interno di questa prospettiva, un evento può essere valutato solo in relazione alla più vasta struttura della teoria o del discorso di cui è parte, anche se la struttura globale dipende dalle sue parti individuali. Allo stesso modo un intervento terapeutico come un'interpretazione o una risposta empatica non sussistono in maniera indipendente dalla cornice di significato dell'intero sistema terapeutico.

Questa interdipendenza fra la parte e il tutto può essere illustrata in vari modi. Per esempio, un

paziente che è stato seguito con un trattamento ad orientamento di tipo prevalentemente cognitivo-comportamentale può sperimentare il cambiamento del terapeuta verso una risposta empatico/riflessiva come una sottrazione della competenza psicologica che ritiene necessaria. Viceversa, un cliente il cui trattamento è stato prevalentemente ad orientamento di tipo psicoanalitico o centrato sul cliente può sperimentare il cambiamento del terapeuta verso interventi di tipo cognitivo-comportamentale come un atteggiamento autoritario. Sebbene tali tipi di intervento siano potenzialmente efficaci, il loro significato e il loro impatto dovrebbero essere esplorati nel nuovo contesto.

In un secondo tipo di eclettismo tecnico, le differenti terapie e tecniche, invece che essere combinate nel singolo trattamento, vengono prescritte quali trattamenti più appropriati a seconda dei differenti tipi di problemi. Questo tipo di eclettismo è conosciuto come accoppiamento prescrittivo, diagnostica differenziale o come eclettismo selettivo. Interrogandosi su quale sia il tipo di terapia più adatto per ogni paziente, l'eclettismo selettivo attribuisce grande rilievo alla contestualizzazione del processo terapeutico.

L'accoppiamento prescrittivo, comunque, non tiene in considerazione il fatto che spesso due pazienti con la stessa diagnosi hanno dinamiche e problematiche molto differenti. Inoltre i pazienti cambiano sia durante la singola seduta che durante lo svolgimento dell'intero processo terapeutico. Di conseguenza il terapeuta competente deve costantemente modificare gli interventi in modo sensibile al contesto in accordo con un processo diagnostico in evoluzione, piuttosto che utilizzare uno schema terapeutico predefinito in risposta a una diagnosi statica. Una seconda forma di integrazione psicoterapeutica consiste nel riconoscimento dei fattori comuni di cambiamento nelle differenti terapie. Per esempio, un fattore comune a molte forme di psicoterapia consiste nell'aiutare i pazienti a divenire consapevoli del loro atteggiamento di autocritica eccessiva e ad affrontarlo. Uno sguardo più attento al modo in cui ciò si realizza nelle diverse terapie mostra importanti differenze. Nello spirito scientifico e razionalistico della terapia cognitiva i clienti sono aiutati ad affrontare l'autocritica, sia considerando i loro pensieri negativi come ipotesi da verificare con i dati dell'evidenza, sia individuando prospettive alternative.

Nella terapia Gestalt, per contrasto, l'autocritica è affrontata suscitando un'esperienza emotiva attraverso quello che è conosciuto come l'esercizio della "sedia vuota". In questo tipo di trattamento il paziente esprime la sua autocritica mentre si trova seduto su una sedia per poi confrontare successivamente la sua reazione emotiva stando seduto su un'altra sedia. Sebbene entrambe queste tecniche condividano il fattore comune di "affrontare l'autocritica", emergono importanti differenze quando si tiene conto del contesto teoretico in cui sono impiegati questi tipi di trattamento. L'intervento di verifica delle ipotesi in terapia cognitiva si realizza all'interno di una cornice teorica che considera l'autocritica eccessiva come un modo di pensare maladattivo, da riconoscere, controllare ed eliminare. Tale prospettiva è radicata in una visione del mondo modernista che attribuisce valore alla razionalità,

all'obiettività e al pragmatismo.

La terapia Gestalt per contrasto, considera l'autocritica eccessiva come un aspetto del Sé che va riconosciuto e integrato con le altre parti (del Sé). In questo tipo di terapia si dà importanza prioritaria all'esperienza emotiva, alla soggettività e alla complessità della persona. Poiché terapie differenti convogliano valori generali o messaggi differenti, ogni intervento terapeutico deve essere inteso come parte di un processo più generale in cui questi valori sono trasmessi al cliente.

Nei primi stadi del processo integrativo, l'individuazione dei principi comuni può rivestire un ruolo importante nel favorire il dialogo dove esso non esisteva. In questo modo può aiutare a ridurre il senso di "alterità".

Con il progredire del confronto, tuttavia, diventa più importante cogliere le sfumature fra le somiglianze e le differenze dei vari orientamenti terapeutici. Analogamente non si dovrebbero trascurare le differenze fra le terapie nei loro costrutti teorici di più alto livello. Le teorie infatti hanno sempre una ricaduta sulla pratica clinica.

Tornando all'esempio precedente, il terapeuta che considera i pensieri autocritici come distorsioni cognitive da eliminare trasmetterà al proprio paziente un messaggio differente rispetto al terapeuta che considera gli stessi pensieri come una parte del Sé contenente i semi di importanti potenzialità.

L'integrazione di varie teorie in una struttura sovraordinata può portare alcuni vantaggi, anche se il patrimonio di conoscenza ed esperienza clinica accumulato nel tempo all'interno dei differenti sistemi terapeutici rischia di essere disperso nel processo integrativo.

Così come gli interventi terapeutici non possono essere compresi al di fuori del loro contesto teorico, allo stesso modo una teoria della terapia non può essere pienamente compresa senza fare riferimento ai dettagli della sua applicazione clinica.

Come suggerisce Geertz¹, per poter realmente comprendere una cultura ci deve essere "una continua dialettica tra l'esplorazione del più piccolo dettaglio e l'attenzione alla cornice generale in modo da ricondurre l'osservazione a una visione simultanea". In modo analogo, una corretta comprensione di un approccio terapeutico richiede un costante dialettica tra la comprensione della componente teorica e la sua applicazione clinica.

Le differenti visioni del mondo non sono facilmente integrabili sia perché sono per molti aspetti incompatibili, sia perché vengono assunte come presupposti indiscutibili. Né il riferimento ai dati empirici può fornire una soluzione a questo problema. Qui si applica ciò che Kuhn² ha detto riguardo l'incommensurabilità dei differenti paradigmi. Non c'è un insieme di regole che ci dica come possa essere raggiunto un accordo razionale o che risolva tutti i conflitti fra i paradigmi e le visioni del mondo.

E' attraente pensare che l'efficacia dei differenti sistemi terapeutici possa essere definitivamente

1 (1983)

2 (1970)

accertata attraverso la ricerca psicoterapeutica.

La valutazione del risultato terapeutico è inestricabilmente connessa ai valori e alle sfumature di significato³

Questa molteplicità di valori è semplicemente un riflesso della complessità dell'esistenza. L'integrazione psicoterapeutica non risolve questo problema ma serve a evidenziarlo. Una prospettiva postmoderna ci porta a confrontarci con questa complessità piuttosto che trascurarla o ignorarla. Ci incoraggia a dialogare con colleghi con differenti visioni del mondo. Incoraggia anche il dialogo con i clienti rispetto agli obiettivi e alle mete della terapia.

Il riconoscimento dei valori di ciascuna scuola terapeutica favorito da una prospettiva pluralistica e la volontà di confrontarsi su questioni filosofiche e epistemologiche può portare a concludere che tutte le scuole terapeutiche hanno pari valore e a condividere il motto secondo cui "anything goes". Si può cioè confondere l'apertura verso altri approcci con una tendenza alla trascuratezza e all'anarchia intellettuale. Il relativismo è considerato una delle posizioni filosofiche caratteristiche della nostra cultura postmoderna.

Un tema centrale della scienza contemporanea è che la nostra comprensione delle cose è inevitabilmente condizionata dai nostri preconcetti. Non ci sono osservazioni libere da teorie⁴.

Il dialogo si rivela fondamentale perché permette di superare i nostri preconcetti e di giungere a una miglior comprensione delle cose stesse⁵. Possiamo superare le nostre pre-concezioni se siamo capaci di riconoscerle e di impegnarci in un dialogo autentico.

Il vero dialogo richiede ascolto e comprensione di ciò che l'altro dice e una disponibilità a mettere alla prova le nostre opinioni tramite il confronto. Più che una semplice accettazione di posizioni alternative, il vero dialogo richiede un coinvolgimento attivo nella ricerca della verità. Il pluralismo ha delle implicazioni per la pratica e la formazione in psicoterapia.

Secondo questa posizione noi dovremmo aver confidenza con più di un linguaggio e tecnica terapeutica⁶. Come si deve stare in contatto con altre culture per poterle realmente conoscere, così è necessario sperimentare altri orientamenti terapeutici per poterne conoscere i punti di forza e i limiti. Troppo spesso i programmi di formazione in psicologia clinica sono attuati all'interno di una singola prospettiva teorica e ciò non permette agli studenti un confronto e un apprendimento dei molteplici linguaggi e culture psicoterapeutiche. I programmi di ricerca in ambito integrativo non devono necessariamente valutare l'efficacia dei trattamenti integrativi per sé.

Quando i ricercatori dialogano fra di loro in uno spirito pluralistico sul processo di ricerca appena descritto, possono essere più aperti ad altri punti di vista e superare l'attaccamento ai preconcetti teorici.

3 Messer & Warren, 1990

4 Hanson, 1958

5 Gadamer, 1980

6 Andrews, Norcross, & Halgin, 1992; Messer, 1987

Un'altra implicazione del pluralismo per la ricerca concerne l'importanza di essere aperti a metodi diversi da quello sperimentale e correlazionale. Ciascun metodo ha punti di forza e limiti ma troppo spesso noi sacrifichiamo un significato contestuale più ricco a una prospettiva più limitata ma più rassicurante.

L'impiego combinato, all'interno dello stesso paradigma di ricerca, di metodi qualitativi e quantitativi, può portare a una miglior comprensione della complessità della psicoterapia rispetto a quella che si sarebbe ottenuta con l'utilizzo di ciascun approccio considerato singolarmente. Riassumendo, la disponibilità e l'impegno verso l'integrazione può favorire un dialogo proficuo fra le diverse posizioni teoriche ed essere preferibile rispetto alla costruzione prematura di un paradigma teorico unificato. Il maggior valore del movimento di integrazione in psicoterapia e il vantaggio che ne possiamo trarre risiede nel confronto creativo e maturativo sulla differenza. Sia l'integrazione psicoterapeutica che la scienza fioriscono non evitando il confronto e la discussione ma al contrario ricercandoli. Se un sistema integrativo viene codificato, esso perde in apertura e creatività. Si può diventare seguaci di un sistema integrativo così come si diventa seguaci del cognitismo, del freudismo o dello junghismo. Un sistema teorico corre sempre il pericolo di fossilizzarsi rispetto alle intuizioni originarie, anche nelle mani della persona che lo ha sviluppato.