

Psicologia e Psicoterapia

di *Pietro Borraccino*

Le psicoterapie costituiscono un insieme variegato e spesso discordante di teorie e modelli. Attualmente, nelle comunità professionali e scientifiche, si assiste ad un rinnovato interesse per il problema della loro confrontabilità e del loro fondamento scientifico. Questo dipende essenzialmente dal mutato clima culturale, scientifico, politico ed istituzionale, e dallo stesso modo di trattare ed intendere la patologia mentale. Si pensi al sempre più largo uso degli psicofarmaci, o al mutamento della concezione dello "stato sociale", oltre che ad alcune delle conseguenze che ne derivano, con le quali, inevitabilmente, la psicoterapia deve fare i conti (per esempio alla necessità d'accettare confronti d'efficacia e d'economicità). Tutto ciò porta ad affrontare prima di tutto alcune questioni epistemologiche.

Pluralità della psicoterapia e della psicologia

Il dato di partenza è rappresentato dall'evidenziazione della costituzione plurale del sapere psicoterapeutico. Cercherò di prescindere dall'adesione ad un modello particolare e tenterò invece di rimanere ad un livello generale o, se si preferisce, ad un metalivello. Com'è noto, la molteplicità dei saperi è una caratteristica anche della psicologia. Essa può essere considerata una risorsa, se è riferita alla capacità di costituirsi di un sapere interdisciplinare. Peraltro, la ricerca psicologica sta compiendo un percorso che favorisce l'articolarsi di numerose e diverse discipline.

Nel complesso, tale molteplicità, se osservata da una prospettiva interna al sapere psicologico, si può così sintetizzare: si possono constatare premesse teoriche, metodi e oggetti diversi, oppure diverse premesse teoriche e diversi metodi per gli stessi oggetti. In tale modo, si costituisce sia una pluralità di punti di vista, sia una serie di divisioni e di contrapposizioni teoriche ed epistemologiche. All'interno di

ogni peculiare sistema teorico, è possibile constatare ipotesi, spiegazioni, scoperte; ad un tale livello, le diverse teorie sono incapaci di "parlarsi", e quindi sono nell'impossibilità di confrontarsi. Ricordando, inoltre, che la psicologia di laboratorio ha preceduto il ruolo sociale della psicologia, e che esiste una distinzione tra psicologia di base, scientifica, e psicologia applicata, organizzata in metodi e pratica, e che, se pure meno che nel passato, i due piani sono disgiunti, si può ipotizzare che, per la psicologia, la pluralità, se disarticolata, costituisce una caratteristica di debolezza. Se si torna al dato di partenza riguardante la pluralità delle psicoterapie e si guarda alle stesse dal loro interno, omettendo d'interrogarsi sui rapporti con il modello medico e sui rapporti con la psicologia, si giunge a considerazioni simili a quelle formulate prima riguardanti la psicologia. Se s'indaga sulla psicoterapia, infatti, si può constatare un ulteriore articolarsi di teorie, di modelli e di tecniche, che costituiscono un panorama vasto, discontinuo ed eterogeneo, che non consente di raggiungere criteri uniformi di definizioni, neppure a livelli logici assai generali. Quale, ad esempio, il fine della psicoterapia? È la cura? È la guarigione? È il cambiamento?

E intuibile come l'elenco delle domande potrebbe allungarsi e come un simile interrogarsi produce risposte che giungono a molteplici definizioni, a volte anche antitetiche. Vi sono, per esempio, posizioni secondo le quali è preferibile abbandonare l'uso stesso del termine "psicoterapia". Proposte di questo tipo, in realtà, spostano il livello logico della ragione d'essere della psicoterapia in un altro sovraordinato, in cui poter collocare la "psicoterapia" e la "non psicoterapia". Un esempio concreto si può ottenere accomunando la psicoterapia alla consulenza sistemica, essendo questa una delle proposte attuali di superamento della definizione di psicoterapia. Questo cambio di livello logico si giustifica perché la ragion d'essere non risiede esclusivamente nella polarità della psicoterapia, cioè nel suo interno, ma in un contesto più ampio, tanto che, se si estrapola la psicoterapia da tale contesto, si rischia di reificarla, mortificandone, tra l'altro, l'essenza processuale.

E' altresì opportuno rilevare che altre posizioni modificano la ragion d'essere della

psicoterapia, che, quindi, si giustifica attraverso una sua collocazione in altre forme di sapere. Occorrerebbe aprire la questione della "psicoterapia in sé". Ma qui, come ho già accennato, intendo solo tentare di formulare alcune ipotesi relative alla constatazione della pluralità delle psicoterapie e riposizionare il loro rapporto nell'ambito del sapere psicologico.

Psicologia e psicoterapia: un possibile confronto

Se si opera un confronto tra psicologia e psicoterapia, possono emergere dati meritevoli d'attenzione. Senza dover fare la storia della seconda, mi pare utile rammentare la sua origine e, per molti aspetti, la sua permanenza nel modello medico; inoltre, bisogna precisare che, in maniera più corretta, la nostra riflessione dovrebbe tenere in considerazione il rapporto tra psicologia, psicologia clinica e psicoterapia. Come si è già lasciato intravedere, sul versante della psicologia si è assistito, com'è storicamente verificabile, alla costituzione di una scienza o di una icona senza applicazione e di applicazioni che, facendo fatica a collegarsi alla scienza, spesso si sono fatte scienza o teoria. Sul versante della psicoterapia, rammentando, nuovamente, il legame con il modello medico e il mondo della medicina, è possibile constatare che la pratica, spesso, si è fatta scienza. Questa situazione ha indubbiamente concorso all'arricchimento del sapere psicologico e, soprattutto, ha consentito l'acquisizione del metodo clinico come metodo di ricerca.

Peraltro, quando la psicoterapia ha avuto origine più esplicitamente dalla cultura psicologica, si può osservare che spesso la scienza - o la teoria - si è fatta una propria pratica; si pensi, ad esempio, al comportamentismo, al cognitivismo ecc.: appare abbastanza evidente come queste operazioni non abbiano influito direttamente, o in maniera determinante, sulle teorie e sulle tecniche esistenti; l'utilità che si può cogliere è riferibile al contributo che queste operazioni forniscono alla dimostrazione del potenziale della psicoterapia, ed alla conseguente utile ulteriore

problematicizzazione della sua stessa natura. Nel suo insieme, la situazione - sommariamente descritta - conduce a separazioni, a difficoltà di comunicazione tra le diverse teorie, a scelte operative che si basano su differenze e antinomie riferibili agli assunti di base, se non sulla dicotomia vero/falso. Come ho già accennato in premessa, tutto ciò comporta problemi e conseguenze nel lavoro che si è quotidianamente chiamati a svolgere. Simili problemi si articolano ulteriormente quando la professione è svolta nell'ambito dei servizi: si pensi alle diverse e molteplici apologie di richiesta di intervento e/o di aiuto, alle molteplici unità di riferimento (singolo, coppia, gruppo, famiglia, comunità), ai vincoli del contesto.

Si potrebbero analizzare i vari servizi in cui è richiesta una professionalità psicologica e/o psicoterapeutica, e si potrebbe constatare la consistenza del rischio che tale professionalità venga definita dal contesto stesso con l'emergere d'una correlata difficoltà a costituirsi in una peculiare specificità. E ovvio che tali riflessioni vogliono avere la funzione d'indicatori d'una situazione che è intrinsecamente più complessa. A ciò si aggiungono - e mi limito soltanto ad indicarle - alcune problematiche peculiari riferibili al ruolo degli psicologi e degli psicologi-psicoterapeuti, tanto da poter dire che questa professionalità si costruisce, si esprime e vive all'incrocio dei rapporti descritti, rappresentandone concretamente le contraddizioni, con le quali deve, con maggiore o minore consapevolezza, fare i conti.

(nd CSPPR: omissio il paragrafo "La Valutazione Epistemologica")

Connessioni possibili e ipotizzabili tra psicologia e psicoterapia

Le riflessioni riguardanti la psicoterapia e le problematiche correlate possono trovare un'ulteriore riarticolazione esplicitando la connessione tra psicoterapia e psicologia. Frequentemente, tale rapporto è dato per scontato e non è sufficientemente esplicitato. La proposta di alcune argomentazioni, che questo contributo intende produrre, sono formulate anche alla luce delle considerazioni fatte circa la psicologia stessa, tenendo distinti, almeno nell'analisi, i due saperi, pur nella consapevolezza della complessità dei molteplici intrecci esistenti. Alla luce di questi presupposti e riprendendo, in sintesi estrema, le osservazioni precedenti circa la psicoterapia e la psicologia, è possibile formulare una valutazione di carattere generale, è possibile, cioè, sottolineare che teorie psicologiche generano teorie psicoterapiche e che teorie psicoterapiche generano teorie psicologiche. Sono consapevole delle mille possibili obiezioni, ma, se si osserva il "fenomeno" indicato al di fuori delle logiche d'appartenenza, se si accantona per un attimo un approccio fondato sulla dicotomia vero-falso, se si accolgono le antinomie per la loro capacità di creare differenze e come presupposto dei processi di riorganizzazione del sapere e, quindi, si prova a porsi da un punto d'osservazione esterno e sovraordinato, la mia sintetica affermazione assume il valore di una sorta di evidenza empirica che riassume la molteplicità, teorica e pratica, e che implica l'intrinseca natura di "problema" delle osservazioni proposte.

Conseguentemente a tale riflessione, l'idea che si vuole proporre consiste nel ipotizzare che una riarticolazione del rapporto tra psicologia e psicoterapia potrebbe produrre possibili contributi al tentativo d'organizzare il sapere psicoterapeutico e che perciò potrebbe permettere, quanto meno, la costituzione di nuovi campi d'ipotesi. Questa proposta si affianca, in maniera fertile, all'ipotesi dell'opportunità di tenere aperta, per la psicologia e per la psicoterapia, la questione epistemologica. Da una simile prospettiva è possibile ottenere un primo importante contributo di carattere generale, che attiene alla possibilità di operare

epistemologicamente attraverso il sapere psicologico. Mi limito a ricordare l'opera di Piaget e la sua "epistemologia genetica", dove i temi generali della conoscenza sono oggetto e campo della psicologia.

L'enorme quantità di produzione teorica e lavoro empirico, condotta da Piaget e dalla sua scuola, ha consentito la realizzazione di un paradigma scientifico unitario e riccamente articolato, che è riuscito a proporsi come dominante nella spiegazione dello sviluppo dei processi cognitivi e della psicogenesi delle conoscenze. Tali studi hanno consentito la costituzione di un'epistemologia che si è caratterizzata come "costruttivista" e che Piaget collegava a tutte le scienze umane e alla stessa biologia. Il lavoro del Centro di Epistemologia genetica rappresenta un ineguagliabile esempio di come sia possibile l'affermarsi di un paradigma dominante tratto dalla psicologia e di come, contemporaneamente, sia possibile che la teoria sia posta al vaglio critico: così come è avvenuto e avviene, attraverso numerosissime ricerche realizzate con l'intento di verificare empiricamente le previsioni della teoria stessa.

Un altro tipo di contributo, che potrebbe derivare dall'ipotesi proposta, attiene ad un auspicio e ad una speranza: poter ipotizzare la realizzazione di un modello di comprensione del processo terapeutico da una prospettiva interna alla psicologia, ma esterna all'apparato concettuale che gli psicoterapeuti delle diverse scuole utilizzano. Un tale auspicio rispetterebbe uno dei canoni epistemologici frequentemente indicati, cioè l'utilizzazione di un apparato concettuale esterno. L'ipotesi si riferisce all'indicazione dei metodi della ricerca psicologica come strumento d'indagine del processo terapeutico e si accompagnerebbe al metodo clinico, nella peculiarità dei diversi modelli. Quest'ipotesi consentirebbe, inoltre, di connettere due metodi di ricerca che spesso sono separati, cioè le ricerche tese alla formulazione di teorie generali e quelle tendenti alla comprensione di casi individuali.

Un possibile esempio di una simile operatività e dei risultati che potrebbe produrre scaturisce da quanto riferito circa le ricerche sulle "prove d'efficacia" delle psicoterapie. A lato di una simile ipotesi si colloca un orizzonte di costituzione olistica delle discipline psicologiche o, quanto meno, l'individuazione di una

modalità di connessione dei diversi contributi di studio provenienti dai vari ambiti delle discipline psicologiche.

Un ulteriore esempio utile alla dimostrazione di come la conoscenza che deriva dalla psicoterapia e quella che deriva dalle discipline della psicologia non si "parlino" e di come questa separazione costituisca un limite può essere tratto dal mondo delle psicoterapie sistemico-relazionali. All'interno di questi modelli, infatti, si possono osservare numerosi concetti, una molteplicità d'ipotesi e una rilevante mole di risultati che potrebbero arricchirsi e trarre conferma dalle ricerche della psicologia sociale. Si pensi alle ipotesi sui meccanismi di designazione del "paziente", tanto cara alle teorie sistemiche e relazionali, e la si confronti con gli studi prodotti dalla psicologia sociale sui meccanismi d'attribuzione interpersonale. Si aprirebbe un interessantissimo ambito di ricerca che potrebbe arricchire entrambe le discipline.

Epistemologia ed etica

Queste ultime questioni sono ovviamente utilizzate con l'intento di fornire esemplificazioni e, pertanto, non è utile un approfondimento di merito. Esse, però - ed è opportuno segnalarlo - conducono a porre l'attenzione sulla particolare professionalità degli psicoterapeuti psicologi e alla necessità d'integrare una professionalità costituita da quegli stessi elementi formativi che derivano da quei saperi che, come sto sottolineando, risultano essere distinti e, spesso, distanti. Gli interrogativi intorno alla psicoterapia, ovviamente, sono connessi all'agire professionale di tutti gli psicoterapeuti, indipendentemente dal tipo di formazione preliminare. Richiamo, limitandomi soltanto ad indicarla, la questione della formazione degli psicoterapeuti, lasciando immaginare gli scenari che si determinerebbero se si connettessero questioni epistemologiche e formazione.

Sono inevitabili, invece, gli interrogativi che discendono direttamente dalla constatazione della molteplicità dei saperi: una simile constatazione è neutra rispetto alla realizzazione della relazione terapeutica, alla definizione del contratto, allo strutturarsi e svolgersi del processo terapeutico? Rispetto ad una simile

constatazione, che cosa fare nella pratica professionale? Nel presupposto di aver scelto una delle possibili opzioni teoriche -presupposto non solo legittimo, ma necessario-, quale rapporto deve avere il terapeuta con il modello nella propria pratica professionale? Come verificare l'opportunità della sua utilizzazione, come verificare, ad esempio, l'aderenza del modello alla richiesta? E anche quando si dovesse usare una classificazione della richiesta secondo i parametri interni al modello adoperato, dove collocare gli insuccessi? Sulla polarità interna al modello o sulle caratteristiche della persona che chiede, che porta la richiesta? Dove e come individuare i parametri di una simile scelta? E come operare di conseguenza?

Si potrebbe continuare aprendo alle problematiche interne alle psicoterapie. Si preferisce, invece, limitarsi ad osservare che queste domande attengono al limite dell'agire terapeutico e s'intrecciano con le peculiarità della relazione terapeutica. Senza formulare un'analisi complessiva, mi pare opportuno sottolineare che, da un lato, tale relazione è asimmetrica dal punto di vista della responsabilità e, dall'altro, che anche il terapeuta ha una sua posta nel "gioco relazionale" con il "paziente". Queste veloci sottolineature devono indurre il terapeuta a porsi la questione in termini di: "Chi cura chi"?

Le situazioni descritte appaiono ancora più complesse se sono collocate nel contesto storico attuale. Appare inevitabile, infatti, ricontestualizzare le questioni generali, interrogandosi, per esempio, su quale sia il tipo di modello sociale di cui la psicoterapia e la stessa psicologia tengono conto attualmente. E inoltre, in particolare in Italia, si pensi alle questioni connesse alla legge ottimistica degli psicologi, alla riforma dei cicli universitari, alla necessità "giuridica" di costringersi al modello medico. A tale proposito, si pensi all'obbligo d'acquisizione d'una specializzazione per poter accedere ai concorsi nelle ULSS ed al fatto che, di conseguenza, la formazione psicoterapeutica si è strutturata come specializzazione, con il rischio di congelare "tipologie di psicoterapia" a fronte della dinamicità della ricerca e dell'opportunità, per il terapeuta, di mutare, nel corso del tempo, le proprie scelte. Il complesso di simili valutazioni potrebbe allungarsi e articolarsi in maniera

sempre più complessa, a testimonianza ulteriore dell'ineludibilità della questione epistemologica, che è anche una questione etica.

Non voglio richiamare il rapporto tra scienza ed etica, che è un argomento classico della filosofia della scienza, quanto, piuttosto, segnalare che tale rapporto deve essere tenuto in debito e consapevole conto nell'ambito della psicologia e della psicoterapia, a causa della consistenza di tali discipline ed a causa dei loro contenuti. La psicoterapia, infatti, è chiamata a rispondere ai bisogni di un altro che chiede, ma le molteplici possibili risposte comportano una serie di rischi: dal controllo normativizzante che può derivare dall'uso acritico del modello medico, per mancanza di una chiara e condivisa teoria della fisiologia e della patologia, sino a giungere al vero e proprio rischio di realizzare interventi iatrogeni (si pensi, per esempio, all'evenienza nota d'interventi che favoriscono la cronicizzazione).

Questa riflessione, in sostanza, pur partendo da una esigenza di tipo epistemologico, conduce a considerazioni di tipo etico: essa richiama alla responsabilità, interna alla psicoterapia, riferita alla propria ragione d'essere. Il vaglio epistemologico diventa quindi, oltre che un'occasione di sviluppo del sapere, un'occasione di riflessione etica quando il sapere è praticato. L'utilizzazione di una prospettiva epistemologica diviene, pertanto, una modalità operativa interna alla pratica psicoterapica. A mio parere, nel riconoscimento della costituzione plurale dei saperi, è opportuno che il terapeuta non s'innamori troppo del proprio modello, affinché la teoria rimanga un utile mezzo e non divenga il fine ultimo. Tale posizione - che, mi rendo conto, diviene teorica e metodologica - permette di riconsiderare la psicoterapia dalla polarità di chi chiede - al quale l'azione del terapeuta è rivolta -, e permette ad essa di esprimersi non solo al livello logico di quel particolare modello, ma anche in un modello sovraordinato, se si vuole contestuale, rispetto al quale occorre "lasciare aperte le altre possibilità", se non agire per aumentarle, nella convinzione, peraltro, che ogni modello, nel proporsi come risposta, concorre a determinare la forma della domanda.

Nola bibliografica

D.H. Barlow, "L'efficacia della psicoterapia", in *Ecologia della mente* 1, 1999.

M. Bianciardi.U. Telfener (a cura di), *Ammalarsi di psicoterapia*, Franco- Angeli, Milano, 1995.

P. Borraccino, "La famiglia come sistema: una chiave per interpretare il quotidiano. Modelli di terapia familiare", in AA.VV., *Ripensare l'infanzia*. San Giorgio Jonico, 1998.

Id., "Psicoterapia relazionale: come rispondere a quali domande", in AA.VV, *Ripensare l'infanzia*. San Giorgio Jonico, 2000.

Id., "Il sapere, i saperi: la psicoterapia nel pluralismo teorico", *ibid.*

G. Bocchi, M. Ceruti (a cura di), *La sfida della complessità*, Feltrinelli, Milano, 1985.

N. Butera, S. Cingolani, M.A. Cosentini, A. Cotugno, G. Di Cesare, "Guaritori feriti", in *Ecologia della mente* 1, 2000.

L. Camaioni (a cura di). *La teoria di Jean Piaget*, Giunti-Barbera, Firenze, 1982.