

Stefano Boschi

di Marisa Nicolini



Stefano Boschi è nato a Bologna, svolge attività di psicoterapeuta, formatore e ricercatore in ambito clinico. NLP Master Trainer, Advanced Hypnotherapist, è presidente del CFR (Centro di Formazione e Ricerca in psicoterapia breve integrata) con sede a Bologna. Da molti anni svolge ricerche nel settore della comunicazione in psicoterapia, volte all'integrazione delle più attuali strategie di problem solving in materia di disagio psichico. Dal suo particolare interesse nei confronti del problema dell'efficacia e dell'efficienza nasce la Terapia dei Nuclei Profondi, o TNP, metodo di psicoterapia integrata di ultima generazione.

Dott. Boschi, leggendo il Suo libro si ritrovano i macroconcetti del modello transazionale. Per restare in tema di Scuole di formazione, qual è stato il Suo percorso formativo?

Mi sono formato come psicoterapeuta alla Scuola di Psicoterapia Comparata di Firenze.

Perché poi ha sentito l'esigenza di orientarsi alla ricerca di un "cemento" transdisciplinare che potesse contribuire ad integrare i diversi modelli della psicoterapia?

Credo che oggi orientarsi verso l'integrazione in psicoterapia rifletta semplicemente una naturale quanto irreversibile tendenza da tempo in atto, che prende le mosse dai numerosi studi in materia di validazione dei singoli approcci. In relazione a quelli che possiamo chiamare i massimi sistemi della psicoterapia tali studi mostrano come nessuno di loro si possa dire ugualmente valido nell'affrontare le diverse forme di disagio. Da ciò sorge, da

parte del professionista della salute mentale, una sorta di "chiamata" ad allargare il proprio arsenale di strumenti d'intervento. Anche se uno psicoterapeuta sceglie un proprio ambito elettivo di intervento - come ad esempio i disturbi alimentari piuttosto che quelli fobici piuttosto che quelli psicosomatici - ciò non esclude che dall'integrazione di più teorie e di più tecniche di intervento non si possa - e non si debba - trarre vantaggio.

In cosa ritiene di aver individuato un simile "cemento", ossia per cosa passa, fondamentalmente, l'integrazione delle differenti anime della psicoterapia?

Oggi si parla molto di integrazione, anche se occorre a mio avviso distinguerla in modo accurato dalla semplice giustapposizione. Nel primo caso si parla della convergenza sinergica dei contributi piuttosto che del loro semplice accostamento, che può determinare non pochi problemi, dovuti ad una possibile scarsa congruenza dei messaggi che giungono al paziente. La convergenza sinergica di costrutti teorici e strumenti operativi implica il raggiungimento di un livello in cui il tutto si mostra diverso e - nell'intento - superiore alla somma delle parti. Nel settore della psicoterapia un modello integrato dovrebbe perciò dimostrarsi più efficace e più efficiente dei singoli approcci da cui deriva o efficace in relazione ad un numero più ampio di problematiche. Venendo alla terapia dei nuclei profondi, la base dell'opera di integrazione prende le mosse da elementi attinenti all'epistemologia, alla logica, alla filosofia del linguaggio.

Consideriamo il bivio costituito dalla scelta tra neopositivismo e costruttivismo nel lavoro del terapeuta, bivio che molto spesso rimane totalmente implicito. In accordo con il primo orientamento esisterebbe una precisa differenza tra realtà obiettiva e quella soggettiva, mentre in accordo con il secondo l'atto del conoscere influenzerebbe comunque l'oggetto della conoscenza. Nei termini propri della psicoterapia, il terapeuta potrà trovarsi a distinguere tra aspetti soggettivi e oggettivi del "problema" del paziente e di

conseguenza cercare di ricondurre il problema del paziente alla "realtà dei fatti", quando l'unico fatto che veramente conta è il mondo interno del paziente, ossia la sua personale e irripetibile "esperienza". Per fare un esempio concreto pensiamo alla tendenza che abbiamo - per una sorta di costituzione di stampo culturale - a considerare le situazioni esterne come la "causa" dell'emergere del disagio. Se una persona sta vivendo un momento difficile con la moglie e prova tristezza, depressione, rabbia, sarà quasi inevitabile attribuire alla situazione esterna la "responsabilità", ossia il ruolo di causa, nei confronti di tali stati d'animo spiacevoli. In particolare quella persona vivrà la moglie come detentrica del potere di farlo stare male. In TNP si parla di "situazioni specchio", ossia di situazioni vissute come cause degli stati d'animo spiacevoli emergenti, anche se in realtà sono, appunto, semplici specchi. Non attribuiremmo mai ad uno specchio il potere di creare le nostre sembianze, bensì semplicemente quello di rifletterle, la qual cosa risulta utile al prenderne atto.

Allo stesso modo, le situazioni che riteniamo essere la causa dei nostri problemi, segnatamente degli stati d'animo spiacevoli che li connotano come tali, sono considerate in TNP specchi dei nostri nuclei profondi, i quali le utilizzano per emergere alla nostra consapevolezza, attuando spesso un'oculata regia. Quando si allestisce una trappola per l'orso, dato che l'orso non è stupido, si devono fare due cose: si ha cura di coprire con frasche la buca in cui dovrà cadere e si sospende sopra tale buca un animale sgozzato o un grosso pezzo di carne. L'orso si dirigerà così verso la trappola con l'intenzione di farsi una bella mangiata, finendo però nella buca che è lì ad attenderlo. In modo del tutto analogo, siamo spesso trascinati dai nostri nuclei profondi verso una relazione o una situazione con la speranza di soddisfare un antico bisogno, senza sapere però che ad attenderci c'è la trappola della sua frustrazione. Ciò che a quel punto è difficile comprendere è che tutto ciò possiede una finalità positiva, ossia l'integrazione di ciò che ci siamo lasciati indietro nell'infanzia, come un pezzo così importante da non poter perdere. Si tratta di una risorsa che ci

attende e che ha assunto sembianze tali da risultare difficile da riconoscere, appunto, senza l'ausilio di uno specchio.

La Terapia dei Nuclei Profondi è un modello di intervento piuttosto recente. Scusi la provocazione, ma c'era proprio bisogno di un altro modello d'intervento in psicoterapia?

Non credo ci sia bisogno di "un altro modello", per il fatto che in realtà non c'è nulla di realmente nuovo in questo modello, se non il modo di organizzare quanto c'è sempre stato. Anche lo stesso Freud utilizzò in modo nuovo concetti e idee che erano già allora presenti, reinterprestandoli in modo diverso rispetto a quanto era stato fatto fino a quel momento. Ciò di cui ritengo ci sia realmente bisogno è la possibilità di riorganizzare quanto c'è di "vecchio" in nuovi modi, sempre più rispondenti alle esigenze che divengono via via emergenti.

Può dire ai nostri lettori, non necessariamente esperti, in cosa consiste la TNP?

Intendo rispondere a questa domanda con un'antica storia. Un giorno un saggio si trovò a passare attraverso un villaggio, il cui capotribù, da poco scomparso, aveva lasciato trentanove cammelli in eredità ai suoi quattro figli. I cammelli dovevano essere così ripartiti: al primogenito ne sarebbe spettata la metà, a quello nato dopo di lui un quarto, a quello ancora più giovane un ottavo, infine a quello più piccolo solo un decimo. Dato che non era affatto chiaro come suddividerli secondo la volontà del vecchio padre, quando il saggio giunse nel villaggio i figli stavano litigando furiosamente. Fu allora che egli diede loro il proprio cammello, la qual cosa portò il numero complessivo a quaranta. Così al primo spettarono venti cammelli, al secondo dieci, al terzo cinque, all'ultimo infine quattro. Venti più dieci più cinque più quattro faceva in totale trentanove. Al che il saggio riprese il cammello e se ne andò.

Perché la cosiddetta “comunicazione efficace”, in genere considerata quale strumento di relazione interpersonale, può essere utile anche a livello intrapersonale? In che modo?

Per il semplice fatto che esiste un circuito riverberante tra i due piani della comunicazione. Se nel bambino la comunicazione interna viene impostata da quella esterna, che si sviluppa con i genitori o con chi ne fa le veci, nell'adulto si verifica in buona parte la situazione opposta: la comunicazione interpersonale avviene nei termini di quella già esistente tra i nuclei profondi delle persone coinvolte nell'interazione. Tale influsso interno è tanto più intenso, determinante ed evidente tra persone legate da forti sentimenti. Per fare un esempio, se il mio bambino rifiutato (il bambino interno che nutre uno stato d'animo spiacevole) è carico di delusione e senso di tradimento, egli potrà emergere attraverso i miei rapporti attuali. Ciò potrà avvenire attraverso l'induzione di specifici modelli di comunicazione, che produrranno nei miei interlocutori la tendenza a reagire “facendomi sentire” deluso e tradito.

Come viene dimostrata l'efficacia del modello TNP? In particolare, esso è corroborato da indagini di neuro-imaging?

Allo stato attuale della ricerca, la TNP viene validata attraverso le evidenze cliniche raccolte dai terapeuti che la praticano attraverso il feedback verbale e non verbale del paziente, anche se nel prossimo futuro è senza dubbio previsto il ricorso a protocolli di validazione più formali e obiettivi.

A chi è rivolto il Suo libro?

Soprattutto ai professionisti della salute mentale, a psicologi e psicoterapeuti, anche se non è da escludere che una persona non addetta ai lavori, ma comunque interessata alle dinamiche interne che caratterizzano il nostro funzionamento psichico, possa trovarlo interessante e anche per certi versi utile.

(intervista effettuata nel novembre del 2007)