

# Sul dialogo socratico in psicoterapia

Claudio Lalla

Docente nella scuola di Formazione in Psicoterapia Cognitiva dell'APC  
III Centro di Psicoterapia Cognitiva, Roma

ALICE - Valeva veramente la pena di raggiungerti in Val d'Orcia! Quest'angolo di campagna toscana è così bello... Sembra d'essere fuori dal tempo, in un'altra dimensione...

MAGISTER - Uno dei segreti della Val d'Orcia è che tutto appare fermo e al tempo stesso in movimento...

ALICE - Sì, mentre si passeggia le colline creano sempre nuove prospettive al tuo sguardo; e poi c'è questo contrasto fra il paesaggio umanizzato dei campi e quello selvaggio della macchia...

MAGISTER - Lo sai che dentro ci vivono molti animali? Così esile, sembra quasi impossibile che possa nascondere daini, cinghiali, volpi, fagiani e chissà quant'altro ancora. Si snoda per chilometri e chilometri.

ALICE - E che belle queste stradine che attraversano i campi di grano al ritmo cadenzato dei cipressi. Guarda le ginestre! Questo silenzio ti entra dentro e sembra farti ascoltare meglio i tuoi pensieri.

MAGISTER - Sì, è un luogo ideale per ascoltare sia sé stessi che gli altri; per uscire dal tempo convulso del fare e fermarsi in quello sospeso del riflettere e, muovendoci di pensiero in pensiero, poter osservare da nuovi punti di vista i temi considerati; per volgere infine la nostra intelligenza alle tensioni che li animano. E dunque, visto che siamo in un posto così propizio, perché non affrontare l'argomento di teoria della tecnica su cui precedentemente accennavi di interrogarmi?

ALICE - Perdonami se sto per invitarti a una spiegazione, ma è vario tempo che mi sto impegnando per comprendere un concetto che mi sfugge. Si tratta di qualcosa che forse potrebbe essere assai utile per i miei pazienti. Ce ne sono alcuni, fra l'altro, con i quali il processo terapeutico è giunto a una *impasse*.

MAGISTER - Non ti preoccupare, ma dimmi subito di cosa si tratta.

ALICE - Ecco, non ho capito cosa si intenda per dialogo terapeutico di stampo socratico.

MAGISTER - Non ti è chiaro?

ALICE - No, lo sento citare spesso, ma senza che si chiarisca mai cosa si intenda precisamente per esso.

MAGISTER - Non me ne meraviglio; pochi ne hanno veramente approfondito il significato. Per non parlare poi di quanti sanno effettivamente farne uso.

ALICE - Come mai?

MAGISTER - Perché i più ritengono che si tratti di un concetto talmente semplice e chiaro da non meritare la loro riflessione.

ALICE - Vuoi dire che essi credono di conoscere la natura del dialogo socratico ma in realtà la ignorano?

MAGISTER - Sì, essi non sanno e credono di sapere. Dimmi, qual è il primo prerequisito per poter conoscere una certa cosa?

ALICE - Riconoscere dapprima la propria ignoranza di essa.

MAGISTER - Bene. E quale sarà invece la condizione essenziale per non conoscerla?

ALICE - È evidente: proprio la supposizione di possederne una conoscenza.

MAGISTER - Quindi non solo si crede di sapere cosa sia il dialogo socratico pur ignorandone la natura, ma, proprio perché se ne considera come scontato il concetto, non lo si problematizza e pertanto non lo si avvicina con l'intenzione di vedere come sia fatto.

ALICE - Non andremo anche noi incontro a questo stesso rischio? Ovvero: non potremmo giungere a credere illusoriamente di conoscere questa tecnica psicoterapeutica per adagiarsi poi nella nostra ignoranza?

MAGISTER - Infatti. È allora importante aver compiuto queste considerazioni preliminari, perché esse ci danno consapevolezza del rischio che corriamo e quindi ci consentono di poter ricorrere alla necessaria misura precauzionale.

ALICE - Quale?

MAGISTER - Beh, se la trappola consiste nell'assunzione aporetica di sapere, allora la nostra ricerca si dovrà ispirare alla conquista di un sapere accompagnato da... da che cosa? Dillo tu!

ALICE - Da una costante problematizzazione del sapere stesso.

MAGISTER - Giusto! Dobbiamo coltivare in questa occasione, come sempre, una sana dose di scetticismo verso le conclusioni cui ci può condurre il nostro stesso ragionare. Solo così non saremo irretiti da esso. Considereremo perciò non conclusive le nostre conclusioni e giudicheremo gli approdi di questo dialogare come verosimilmente non esaustivi del campo delle possibilità. Non ci prenderemo troppo sul serio e renderemo leggera la nostra serietà. Ma guarda che bella pianta di more! Che ne diresti di assaggiarle?

ALICE - E un'ottima idea. Sono belle, grandi e mature. Potremmo anche raccoglierne un po' per farne una marmellata.

MAGISTER - Oh, sì! Mi piace molto!

ALICE - Sono veramente buone!

MAGISTER - Dunque, riprendiamo il nostro discorso...

ALICE - Sì, ma prima prendimi quella laggiù, che non ci arrivo!

MAGISTER - Aspetta. Ecco... Ce l'ho fatta! A te!

ALICE - Grazie! Cosa stavi per dire?

MAGISTER - Il processo terapeutico si sviluppa sia come riconoscimento delle convinzioni patologiche, sia...

ALICE - Come critica e superamento di esse.

MAGISTER - Bene, il dialogo socratico può promuovere entrambi gli aspetti da noi citati. Quale vogliamo prendere dapprima in considerazione?

ALICE - Potremmo iniziare con il secondo.

MAGISTER - Va bene. Condividi l'idea che la confutazione di ciò che un altro pensa può farsi in due modi: o mostrandogli dove a nostro parere egli stia sbagliando oppure aiutandolo a scoprire il proprio errore facendo appello alle sue stesse forze cognitive?

ALICE - No, non sono d'accordo. Se le forze di cui tu parli ci fossero, egli le avrebbe già utilizzate spontaneamente per autocorreggersi. Come potremmo mai fare efficacemente appello ad esse?

MAGISTER - Bene, ammettiamo che le cose siano come tu dici. La mente degli esseri umani corregge i propri errori sempre a causa delle confutazioni che riceve dagli altri?

ALICE - No, tutti noi impariamo anche dalla nostra esperienza.

MAGISTER - E come spieghi che la stessa esperienza per alcuni sia foriera di cambiamento e per altri rimanga del tutto inerte?

ALICE - Perché alcuni costruiscono come un problema la loro esperienza e altri invece no.

MAGISTER - Vuoi dire che i primi, a differenza dei secondi, si interrogano sulla propria esperienza?

ALICE - Esattamente. Si domandano se una loro credenza sia o no compatibile con l'esperienza che hanno fatto. Poi, a seconda della risposta che si sono dati, conserveranno o modificheranno la convinzione cui si erano affidati fino a quel momento.

MAGISTER - Quindi la persona che apprende dall'esperienza lo fa solo dopo essersi interrogata su essa. Solo dopo le domande vengono le risposte. È giusto?

ALICE - È proprio quello che penso.

MAGISTER - Allora dimmi, cosa cambierebbe se quelle domande glielo ponesse un altro che dialogasse con quella persona?

ALICE - In effetti non cambierebbe nulla. La persona di cui stiamo parlando potrebbe comunque darsi la risposta. E quello che ora sto facendo io stessa.

MAGISTER - Nell'appellarsi alle forze cognitive del paziente si può fare quel che ho appena compiuto con te: ammettere momentaneamente come vera la convinzione da lui espressa e poi partire da altre sue credenze per fargli sviluppare delle conclusioni che siano contrarie con essa. Altre volte basta far emergere delle conoscenze che appaiano immediatamente contraddittorie con la visione manifestata. In entrambi i casi andranno correlativamente delineandosi quei significati alternativi sui quali il paziente potrà edificare delle convinzioni nuove, più funzionali e adattative.

ALICE - Tutto ciò attraverso l'uso delle domande.

MAGISTER - Sì, domande mirate a ricevere un determinato genere di risposte.

ALICE - Vuoi dire che lo psicoterapeuta mentre interroga il paziente sa dove lo sta conducendo?

MAGISTER - Egli si prefigura la strada che si accingono a percorrere insieme. Se non ne fosse in grado, le sue domande sarebbero cieche e pertanto inefficaci. Lo psicoterapeuta, come il Socrate dei dialoghi platonici, ignora solo apparentemente quel che va domandando al paziente di cui desidera mettere in crisi una certa convinzione. Il suo è perciò un atteggiamento ironico, che non dobbiamo prendere alla lettera.

ALICE - Lo psicoterapeuta formula le sue domande per far manifestare, come ho potuto sperimentare di persona, le contraddizioni che sussistono fra la convinzione problematica del paziente e altre sue convinzioni. Prima dell'intervento socratico la contraddizione soggiace già, quantomeno allo stato potenziale, nel suo sistema cognitivo, ma è silente, non ancora divenuta oggetto di un processo di riconoscimento. Finché questo non si svolge, essa rimane inerte e la convinzione patogena perdura quindi indisturbata.

MAGISTER - Vedo che inizi a comprendere quel che accade in virtù del dialogo socratico. Ma ora, per assicurarci che i tuoi progressi siano effettivi, ti propongo di esercitare con me la tecnica psicoterapeutica della confutazione fatta alla maniera socratica. Faremo una simulata, in cui tu giocherai il ruolo del terapeuta e io quello del paziente.

ALICE - Non so se sarò all'altezza.

MAGISTER - Motivo di più per tentare. Dunque, io da questo momento sono quel paziente che venne a chiederti aiuto perché soffriva di uno stato depressivo legato alla convinzione che il suo futuro sarebbe stato segnato da un'inesorabile solitudine affettiva. Già ne parliamo, ti ricordi?

ALICE - Sì. Ti chiesi consiglio per inquadrare il caso.

MAGISTER - Bene, cominciamo. A te la parola.

ALICE - Come sta?

MAGISTER - Male dottoressa. Mi sono sentito così triste... Vedo la vita che scorre via evitandomi.

ALICE - Mi può spiegare meglio?

MAGISTER - Quando penso al mio futuro non posso fare a meno di vedermi solo, senza nessuna donna che mi ami. Lo posso vedere davanti ai miei occhi questo futuro di solitudine: sarà così.

ALICE - Cosa le fa pensare questa cosa?

MAGISTER - La mia esperienza di questi ultimi anni. Solo, sempre solo.

ALICE - Da quando si è instaurata questa condizione?

MAGISTER - Dopo che mi sono lasciato con mia moglie, circa otto anni fa.

ALICE - Quanto durò il suo matrimonio?

MAGISTER - Sei anni.

ALICE - E prima?

MAGISTER - Ci furono due anni di fidanzamento.

ALICE - Si sentì amato da sua moglie?

MAGISTER - Sì, per un considerevole periodo di tempo le cose andarono bene. Poi, come le dissi, iniziò la crisi.

ALICE - Prima del rapporto con sua moglie ci furono altre relazioni?

MAGISTER - Certo.

ALICE - E nel corso di esse si sentì amato?

MAGISTER - In alcune sì.

ALICE - Ci furono mai delle donne che la desiderarono ma alle quali lei rinunciò?

MAGISTER - Sì.

ALICE - Come mai?

MAGISTER - Alcune non mi piacevano, altre si affacciarono nella mia vita quando ero già impegnato in un rapporto.

ALICE - Veniamo a questi ultimi otto anni. Che tipo di vita sociale ha fatto?

MAGISTER - Praticamente nessun tipo. Dopo la separazione mi sono completamente immerso nel mio lavoro di ricercatore. In questo modo riuscivo a distrarmi dal senso di solitudine.

ALICE - Dunque: lei vede davanti a sé una prospettiva di inesorabile solitudine sentimentale, ma al tempo stesso la sua passata esperienza è di aver avuto un rapporto di coppia durato diversi anni, aver instaurato precedentemente a esso altre relazioni affettive, aver rinunciato a delle donne che le manifestavano il loro interesse e, negli ultimi tempi, aver compiuto una scelta di vita che rendeva decisamente improbabile se non impossibile il realizzarsi di nuovi incontri. Ora, può spiegarmi come concilia l'insieme di queste sue esperienze con la sua cupa previsione?

MAGISTER - Fine della simulata. Bene! Hai colto il senso della confutazione socratica. Ricordati che essa può svolgersi non solo quando si desidera prendere di mira le aspettative pessimiste dei pazienti depressi, ma anche in altre varie occasioni.

ALICE - Quali?

MAGISTER - Una delle più importanti è quella in cui si aiuta un paziente a superare una visione dicotomica, cioè in bianco o nero, degli altri o di se stesso. In quest'ultimo caso, per esempio, può risultare fortemente compromesso il senso di autoefficacia, ossia la fiducia nelle proprie capacità di esercitare una gestione delle situazioni, di prevenire o contenere gli eventi indesiderati, di perseguire e raggiungere quelli ambiti.

ALICE - Il dialogo socratico può dunque essere utilizzato per rafforzare le convinzioni di efficacia personale, affiancandolo in ciò alle esperienze di gestione efficace o all'esperienza vicaria fornita dall'osservazione di modelli?

MAGISTER - Sì. Lo stesso Albert Bandura ritiene che i mezzi utili per promuovere nelle persone quelle convinzioni siano, oltre a quelli da te citati, la diversa lettura delle

- reazioni emotive provate in situazioni di stress e la persuasione. Quest'ultima raggiunge probabilmente il massimo dell'incisività quando viene strutturata secondo il metodo socratico. Vorrei provare a dartene un'idea con una seconda prova pratica, ma questa volta svolgerò io la parte del terapeuta. Sei d'accordo?
- ALICE - Certo! Devo scegliere un caso clinico?
- MAGISTER - No.
- ALICE - Mi vuoi dare delle istruzioni per interpretare un paziente immaginario?
- MAGISTER - No.
- ALICE - E come faremo allora a realizzare questa simulata?
- MAGISTER - Infatti, non svolgeremo una simulata. Faremo di più. Varie volte, quando facevamo supervisione, hai manifestato tu stessa un precario senso di efficacia personale.
- ALICE - Tu mi sopravvaluti, io non sono ancora diventata competente come terapeuta...
- MAGISTER - È per questo che passi notti insonni, angosciata per i destini dei tuoi pazienti?
- ALICE - Preferirei dormire, ma sono troppo presa dai problemi clinici che non ho risolto.
- MAGISTER - Che significa per te essere una psicoterapeuta competente?
- ALICE - Beh, per esempio proprio rimanere tranquilla quando si presentano delle difficoltà e non entrare in ansia come faccio io.
- MAGISTER - Da quali altre caratteristiche si riconosce un terapeuta competente?
- ALICE - Dall'essere in grado di fare una buona diagnosi.
- MAGISTER - E poi?
- ALICE - Dalla capacità di aiutare la persona che soffre di un disturbo.
- MAGISTER - In quali capacità più specifiche potresti scomporla?
- ALICE - Sono diverse. Ad esempio: applicare bene il modello dell'ABC; evitare di cadere in cicli cognitivo-relazionali che confermano gli schemi patogeni del paziente; saper porgere delle interpretazioni che siano buone per il contenuto che esprimono, per il tempo in cui sono presentate e per il modo in cui vengono formulate, riuscire a...
- MAGISTER - Va bene, momentaneamente può anche bastare. Da quello che tu hai detto risulta che un terapeuta è competente se rimane tranquillo di fronte alle difficoltà, è in grado di fare una buona diagnosi, sa applicare il modello dell'ABC, è capace di non cadere nei cicli cognitivo-relazionali in cui può essere attirato dal paziente, riesce a utilizzare adeguatamente la tecnica dell'interpretazione. Sappiamo che un terapeuta dovrebbe possedere anche altre capacità, ma per ora decidiamo di fermarci a quelle elencate. Potresti dirmi come definiresti il contrario di "competente"?
- ALICE - Userei senz'altro il termine "incompetente".
- MAGISTER - Da cosa riconosci un terapeuta incompetente?
- ALICE - Naturalmente dal fatto che presenta un quadro opposto a quello che prima ho delineato.
- MAGISTER - Cioè non possiede quelle capacità, vero?
- ALICE - Esatto, non le possiede.
- MAGISTER - Bene. Vediamo adesso come misuri in te stessa le capacità in questione. Utilizzando una scala che va da 0 a 10, dove 0 significa totalmente incompetente e 10 massimamente competente, quanto ti assegneresti rispetto alla capacità di restare tranquilla di fronte alle difficoltà?
- ALICE - Il voto sarebbe proprio basso, diciamo... 2. L'avevo detto che sono incompetente.
- MAGISTER - Andiamo avanti. Quale punteggio rifletterebbe la tua capacità di fare buone diagnosi?
- ALICE - Qui sono più brava. Mi assegnerei un 7.
- MAGISTER - Per l'abilità nel lavorare con gli ABC?
- ALICE - Mi darei anche un 8.
- MAGISTER - Quanto sei in grado di riconoscere i cicli cognitivo-relazionali del paziente e di non farti risucchiare da essi?
- ALICE - In questo caso mi assegnerei un 7.
- MAGISTER - Fino a che punto padroneggi la tecnica dell'interpretazione?
- ALICE - Il punteggio che rispecchia il grado di padronanza da me raggiunta potrebbe essere 6.
- MAGISTER - Bene. Tu dici di essere una terapeuta ancora incompetente, ma poi, andando a misurare il grado da te stessa raggiunto nei vari aspetti in cui si articola la competenza psicoterapeutica, ti riconosci livelli diversi di quest'ultima, alcuni più alti e altri più bassi, ma tutti, eccetto uno, positivi.
- ALICE - Vuoi dire che mi ero valutata in bianco o nero; in nero per essere più precisi?
- MAGISTER - Sì, ti eri valutata in modo dicotomico, non cogliendo le varie gradazioni in cui si realizza di fatto la tua competenza.

ALICE - È bello pensare che forse non si è così incompetenti come si credeva. Ti dà un maggior senso di fiducia in te stessa.

MAGISTER - È il senso di autoefficacia di cui ti parlavo precedentemente. È importante saperne promuovere la crescita.

ALICE - Beck afferma che questo genere di intervento può essere molto utile nel trattamento dei disturbi di personalità.

MAGISTER - Infatti... Egli ha proposto sia questa che la prima delle forme confutatorie di dialogo socratico da noi considerate. Per quanto riguarda il livello raggiunto dal senso di efficacia personale, esso incide sia sull'ansia provata in determinate circostanze e situazioni della vita, sia sulla capacità di coping che in esse viene esercitata. Ma vorrei tornare sul tuo modo di rappresentarti. Hai detto che entrare in ansia quando incontri delle difficoltà cliniche costituisce per te una manifestazione di incompetenza.

ALICE - Sì, è quello che penso. Non mi vedo più così sicuramente incompetente come prima e tuttavia ritengo che il mio modo di reagire ai momenti difficili che via via posso incontrare nel mio lavoro psicoterapeutico testimonia effettivamente una certa incompetenza.

MAGISTER - Vorrei ora affrontare questa tua convinzione, ma in modo indiretto, parlando cioè di altro.

ALICE - Non capisco.

MAGISTER - Ti vorrei proporre una nuova simulata, in cui tu farai la parte di un paziente che non accetta di poter avere dei "cattivi pensieri". Direi che ti potresti ispirare per esempio a quel paziente, di cui mi accennasti, che soffriva di un Disturbo Ossessivo-Compulsivo di Personalità.

ALICE - Sì, ho capito a chi ti riferisci.

MAGISTER - Bene, cominciamo. Lei, dunque, si sente in colpa ogni volta che prova attrazione sessuale verso una donna che non sia la sua fidanzata, vero?

ALICE - È così, ed è giusto che lo sia. La mia donna non si merita questo, è come se io non le fossi fedele.

MAGISTER - Mi può fare un esempio di quel che le accade?

ALICE - Ne ho uno molto recente. Ieri sera siamo andati ad una festa a casa di amici e lì c'era una ragazza molto bella.

MAGISTER - Ebbene?

ALICE - Sentivo che esercitava su di me una certa attrazione fisica; mi sono accorto, dal piacere che provavo nel guardarla, che non ero indifferente alla sua sensualità.

MAGISTER - Avrebbe dovuto esserlo?

ALICE - Certamente. Quando mi capitano queste cose dimostro di non essere corretto verso la mia compagna, ma infedele e disonesto.

MAGISTER - Come giudica una persona infedele e disonesta?

ALICE - Cattiva, una persona cattiva.

MAGISTER - Lei è una persona religiosa?

ALICE - Sì, o almeno cerco di esserlo.

MAGISTER - A suo parere i santi sono degli esempi validi di persone buone?

ALICE - Beh, certo.

MAGISTER - E ritiene che abbiano avuto oppure no delle tentazioni?

ALICE - Sì, le hanno avute, e le hanno superate.

MAGISTER - E visto che le tentazioni rappresentano dei cattivi pensieri o desideri, come si spiega che i santi siano divenuti tali?

ALICE - In questo momento non le saprei rispondere.

MAGISTER - Quando un santo veniva sottoposto a procedura penale affinché rinnegasse la propria fede pensa che esperisse o no la tentazione di cedere?

ALICE - Credo di sì.

MAGISTER - Lo credo anch'io. Ora, se lei applicasse a quel santo la regola morale cui lei stesso vuol soggiacere, lo dovrebbe giudicare come cattivo. Non è vero?

ALICE - E' strano ma sembrerebbe di sì. In realtà non mi sentirei però di giudicare negativamente quel santo, anzi...

MAGISTER - Cioè?

ALICE - È un santo proprio perché resiste eroicamente alla tentazione di rinnegare la propria fede.

MAGISTER - Dunque è anche per questa ragione, per aver saputo resistere alle tentazioni, che certi uomini sono divenuti santi?

ALICE - Sì.

MAGISTER - Quindi i santi hanno avuto delle tentazioni e sono stati molto buoni non solo a dispetto di esse, ma piuttosto anche grazie alla forza che mostrarono nel non cedervi.

ALICE - È così.

MAGISTER - Le regole applicate ai santi dovrebbero valere anche per lei, non è vero?

ALICE - Certo.

MAGISTER - Però è ciò che lei invece non ha fatto. Anche l'attrazione per una donna diversa da quella con cui si sta è una tentazione. Essere buoni, cioè fedeli e onesti nel caso in questione, consiste nel non cedere ad essa, non certo nel non provarla.

ALICE - Vuol dire che ho cercato di elevarmi al di sopra dei santi?

MAGISTER - Sì, direi che lei tende a darsi degli scopi che travalicano la sua condizione di essere umano.

ALICE - Ovvero?

MAGISTER - L'attrazione che può provare per una donna è qualcosa che insorge volontariamente?

ALICE - No, è un vissuto che sopravviene in modo del tutto involontario.

MAGISTER - Quindi non dipende da lei. È la tentazione: c'è, e noi possiamo solo decidere se cedere oppure resistere alla sua presenza. Quel che non possiamo fare è cancellarla dalla nostra vita. Fa parte integrante di essa. Come esseri umani dotati di un sistema di motivazione sessuale siamo sensibili a determinati "stimoli" che provengono dal nostro ambiente. Cosa bisognerebbe fare, perciò, per non esperire più tentazioni sessuali?

ALICE - Non avere più una motivazione sessuale, spengerci sessualmente.

MAGISTER - Esatto, che è cosa ben diversa, se non sbaglio, dall'esser buoni.

Va bene, torniamo nei nostri panni. Vorrei ora sapere da te, Alice, se trovi una analogia fra il caso di questo paziente e il modo in cui dai significato all'ansia che provi quando sopravvengono problemi di conduzione dei tuoi casi clinici.

ALICE - Certo che la riconosco. Così come il mio paziente vede l'infedeltà e la cattiveria nelle proprie tentazioni sessuali, io a mia volta leggo l'incompetenza nelle mie ansie professionali.

MAGISTER - Giusto. Non è la tentazione a fare il peccato, e non è l'ansia...

ALICE - ...A fare l'incompetenza.

MAGISTER - Per esser fedeli conta il comportamento; anzi, la fedeltà ha tanto più valore quanto più s'è realizzata superando le prove delle tentazioni. Allo stesso modo...

ALICE - Per essere competenti conta la propria prassi terapeutica.

MAGISTER - E considerando che l'ansia elevata tende a influire negativamente sul livello della performance...

ALICE -...Le mie prestazioni professionali rivelano più competenza di quanta sarebbe legittimo riconoscervi se non si svolgessero nel contesto dell'interferenza esercitata dall'ansia stessa.

MAGISTER - Bene, vorrei ora farti notare un possibile aspetto del dialogo socratico di cui noi abbiamo appena fornito l'esempio.

ALICE - Quale?

MAGISTER - Il prendere temporaneamente come oggetto del confronto un tema diverso da quello in questione ma simile ad esso. Questa scelta può essere utile se il paziente procede così più facilmente. Quando poi torneremo sul sentiero originario egli sarà più preparato a percorrerlo fino in fondo. Anche in psicoterapia, infatti, non sempre la via dritta è quella più breve. Con te ho scelto di effettuare una momentanea deviazione non solo perché desideravo che tu fossi nelle migliori condizioni per superare un passaggio importante come quello del rapporto con le proprie emozioni, ma anche per altri due motivi: preparare l'esposizione che ora ti sto facendo e offrirti un ulteriore esempio di dialogo socratico, questa volta applicato a una problematica ossessiva. Abbiamo ora raccolto quel minimo repertorio di casi che possiamo prendere in considerazione per differenziare alcune delle principali modalità con cui la confutazione socratica può procedere.

ALICE - Varie modalità?

MAGISTER - Sì, non te ne sei accorta?

ALICE - Francamente ancora no.

MAGISTER - Beh, rifletti. Come ti sei mossi quando io interpretavo la parte del tuo paziente depresso?

ALICE - Ti ho fatto semplicemente ricordare vari fatti e poi te li ho riproposti tutti insieme evidenziandoti come fossero in contraddizione con la visione pessimistica che esprimevi del tuo futuro.

MAGISTER - Molto bene. E ora dimmi: in che modo ho invece condotto il dialogo quando interpretavi te stessa?

ALICE - Mi hai anzitutto invitato a riconoscere i subconcetti in cui si articolava il concetto di competenza che stavo utilizzando nel valutare la mia persona.

MAGISTER - E poi? Come ho continuato?

ALICE - A quel punto mi hai proposto di attuare anche una valutazione basata sui subconcetti che avevo individuato.

MAGISTER - E cosa è emerso?

ALICE - Che alla luce di questa valutazione più analitica appariva insostenibile il mio modo dicotomico di vedermi come incompetente.

MAGISTER - Quindi un'altra modalità secondo cui si declina la dimensione confutatoria del dialogo socratico è quella che, invece di confrontare lo schema patogeno del paziente con conoscenze incompatibili che aspettano solo di essere attinte dalla memoria, invita dapprima il paziente a scomporre il concetto sul quale si impernia lo schema nei subconcetti che egli si rappresenta come suoi costituenti e,

- infine, elicitava la contraddizione via via risultante fra le varie valutazioni espresse ricorrendo a questi ultimi e lo schema stesso.
- ALICE - Questa è la seconda modalità in cui si può esplicitare la confutazione socratica. Ce ne è anche una terza?
- MAGISTER - Sì, l'abbiamo attuata per ultima.
- ALICE - Quando interpretavo la parte del paziente che non accettava desideri sessuali che non fossero evocati dalla moglie?
- MAGISTER - Già. Ti ricordi cosa ho cominciato a chiederti?
- ALICE - Se a mio parere i santi erano buoni.
- MAGISTER - E poi?
- ALICE - Se essi avevano superato delle tentazioni. Quindi mi hai condotto ad ammettere che per considerarmi una persona buona pretendevo da me ciò che nemmeno ai santi era stato possibile. Mi hai fatto prendere coscienza del fatto che nei valutarmi stavo applicando dei criteri più severi di quelli che ritenevo validi per loro.
- MAGISTER - Cosa possiamo astrarre da questo mio specifico intervento? Vai oltre il particolare.
- ALICE - Hai cercato di farmi considerare un caso in cui io, come paziente, esprimevo una valutazione opposta a quella problematica. I santi erano buoni, e non cattivi come me.
- MAGISTER - E dimmi: perché pensi che io abbia scelto proprio i santi come oggetto della tua valutazione?
- ALICE - Hai scelto di farmi parlare dei santi perché sapevi che con ogni probabilità essi sarebbero apparsi indiscutibilmente buoni ai miei occhi di paziente che manifestava marcate credenze confessionali.
- MAGISTER - Giusto. E poi?
- ALICE - È stato scelto un caso in cui la valutazione era opposta, lo era in modo indiscutibile e si svolgeva nonostante la presenza dell'evento che aveva spinto il paziente a realizzare su di sé una valutazione negativa: le tentazioni. Il paziente era allora pronto a rileggere il significato dell'evento, a riconoscere che si è buoni non solo nonostante ma anche a causa delle tentazioni: perché si resiste ad esse. Le tentazioni diventano delle prove che, se superate, arrecano valore alla persona; l'evento negativo si ridefinisce così in positivo.
- MAGISTER - Inoltre il terapeuta ha evidenziato che se il paziente avesse applicato nei confronti del santo il medesimo concetto di bontà con il quale giudicava sé stesso, allora sarebbe giunto a dei palesi paradossi. Ecco: far risaltare le assurde conseguenze che si ricaverebbero dagli assunti e dagli scopi patogeni è un'altra caratteristica importante della terza modalità con cui può manifestarsi la confutazione socratica.
- ALICE - Più andiamo avanti, più l'argomento che ti ho proposto rivela una complessità che non sospettavo.
- MAGISTER - Quando ti cimenterai nella prassi del dialogare socratico ti accorgerai anche di quanto esso sia impegnativo per lo psicoterapeuta. Coglierai allora con palmare evidenza che può essere assai più difficile domandare che non rispondere.
- ALICE - Perché? Domandare è generalmente più semplice.
- MAGISTER - Dipende dal tipo di domande. Quelle socratiche devono essere tali da aprire la strada che conduce, per un'intima consequenzialità, alla confutazione della credenza patogena.
- ALICE - Ebbene?
- MAGISTER - Ciò richiede al terapeuta, come ti dicevo prima, una prefigurazione di tale strada; non dei suoi dettagli, naturalmente, ma senz'altro della direzione verso cui porta e delle principali tappe attraverso cui si snoda.
- ALICE - Non so se sarò in grado di padroneggiare l'arte del dialogo socratico.
- MAGISTER - Ci riuscirai via via sempre di più, attraverso l'esercizio, la consapevolezza dei tuoi errori e la loro correzione. A poco a poco acquisterai spazi di competenza sempre più estesi. Ma prima di iniziare a cimentarti nella confutazione socratica vorrei che ti ponessi una domanda: qual è la principale condizione clinica per poter procedere all'utilizzazione di questa tecnica?
- ALICE - Dunque, la condizione clinica perché io possa utilizzarla...
- MAGISTER - Per essere più specifici: quale atteggiamento è richiesto al paziente affinché possa avvalersi di una tecnica confutatoria, seppur caratterizzata da una forma socratica?
- ALICE - Ah, certamente! Il paziente deve manifestare un atteggiamento collaborativo, non deve porsi in competizione con il terapeuta.
- MAGISTER - È così. Occorre che il modo con il quale il paziente si sta confrontando con noi non sia orientato dal sistema motivazionale agonistico. Finché le ragioni che possono aver condotto all'attivazione di questo non saranno state superate o neutralizzate, ogni ricorso a qualsiasi forma di confutazione dialettica sarà destinato a risolversi in un insuccesso. Il paziente, infatti, invece di collaborare al fine di sviluppare una riflessione sui contenuti del dialogo, tenderà a competere per affermare sé stesso nella relazione col terapeuta.

ALICE - E quindi il dialogo si bloccherà oppure si trasformerà in una prova di forza fra i due.

MAGISTER- Già. Guarda che bei colori ha assunto il paesaggio ora che il sole sta calando.

ALICE - Con questa luce i rami degli alberi si stagliano nitidi contro il cielo come se finalmente si mettessero a fuoco. Sai, mi sembra quasi che tutto ciò che oggi abbiamo detto si stia definendo allo stesso modo. "E giunse l'ora magica in cui tutto per incanto assume un volto definito, e lei finalmente poté vedere e comprendere...".

MAGISTER - E questa da dove viene?

ALICE - Eh, eh! Sono gli elfi a suggerire.

MAGISTER - Vediamo se suggeriranno a questa donna spiritosa anche la risposta per la prossima domanda.

ALICE - Elfi aiutatemi!

MAGISTER - Dunque, abbiamo fin qui considerato la parte confutatoria del dialogo socratico. Se ricordi, ti dissi che ve n'era un'altra, destinata a suscitare nel paziente la consapevolezza dei propri schemi patogeni.

ALICE - In cosa consiste?

MAGISTER - Non credere di cavartela così. Dovrai piuttosto dirmi come fai a diagnosticare la presenza di un certo schema patogeno

ALICE - Ne osservo le manifestazioni.

MAGISTER - Ovvero?

ALICE - Considero il genere di pensieri che sopravvivono di fronte a un certo tipo di antecedenti.

MAGISTER - Vuoi dire che prendi in esame diverse "letture" che il paziente fa degli eventi e quindi riesci a vedere che per una certa classe di questi ultimi esse avvengono alla stessa maniera?

ALICE - Sì.

MAGISTER - Quindi tu cogli la stessa unica e identica forma nella molteplicità degli eventi attivanti e ugualmente fai per i pensieri.

ALICE - È quel che cerco di fare, andando oltre il confuso insieme di quanto mi può esser riferito.

MAGISTER - Sperimenti sempre la stessa difficoltà nel realizzare questo intento?

ALICE - No, dipende dal grado di diversità con cui i fenomeni si presentano.

MAGISTER - E dimmi, come mai tu, a differenza del paziente, riesci ad aprirti un varco nell'apparente diversità dei fenomeni?

ALICE - Naturalmente perché ho una preparazione professionale che me lo consente.

MAGISTER - Se per superare un'alta diversità è necessario disporre di un'elevata preparazione, per dominare una diversità minore potrà essere

sufficiente una preparazione a sua volta più piccola?

ALICE - Certo, se il compito è più facile potrà esser risolto con mezzi più semplici.

MAGISTER - Allora potremmo dire che il paziente, così come capita anche a te, sarebbe in grado di trovare lui stesso l'identità nei propri pensieri e nei relativi antecedenti se la loro diversità apparente fosse minore?

ALICE - Senz'altro, e perché no?

MAGISTER - Bene. A tuo parere questa diversità può essere ridotta guidando opportunamente, con l'uso di domande, l'attenzione del paziente verso le parentele di significato che legano fenomeni in apparenza diversi?

ALICE - Sì.

MAGISTER - Quindi il paziente, se assistito da te, può giungere a riconoscere con le sue stesse forze cosa accomuna i suoi pensieri disadattativi e cosa gli eventi che li vengono ad evocare. Questo, però, è sufficiente a fargli prendere coscienza degli schemi patogeni solo nel caso che essi siano del tipo condizionale, ovvero strutturati come "se P allora Q". Lo schema verrebbe riconosciuto accoppiando l'identità riscontrata negli eventi attivanti con quella che è stata scoperta nei pensieri che a tali eventi si riferiscono.

ALICE - Fammi un esempio.

MAGISTER - Nel caso in cui gli eventi attivanti fossero rappresentati essi stessi da pensieri, con i quali in varie occasioni si ipotizza una mia frustrazione di alcune richieste e aspettative che si percepiscono nel prossimo, avremmo la premessa "Se non sono accondiscendente nei riguardi degli altri...".

ALICE - E la conclusione?

MAGISTER - Supponendo che i pensieri di commento fossero "Alberto si sentirà tradito da me", "Bruna non mi vorrà più vedere" e "Carla diverrà fredda e distante nei miei riguardi", quale conclusione seguirebbe?

ALICE - "Essi si allontaneranno da me".

MAGISTER - "Se non sono accondiscendente nei riguardi degli altri, essi si allontaneranno da me".

ALICE - E quelle volte in cui entrano in gioco gli schemi predicativi?

MAGISTER - Allora occorre fare un passo ulteriore.

ALICE - Quale?

MAGISTER - Uno schema predicativo è una struttura di conoscenza generalizzata che, come una volta ha affermato Beck, funziona allo stesso modo della premessa maggiore di un sillogismo. Sei d'accordo?

ALICE - Credo di sì.

MAGISTER - Sei se incerta su quello che sto dicendo è bene fermarsi per chiarirlo. Il rigore dialettico esige che io continui utilizzando delle asserzioni sulle quali tu concordi pienamente, tanto più in quanto sto per introdurti a una versione del dialogo socratico che io stesso ho formalizzato e che quindi non puoi aver prima incontrato in letteratura. Dunque, sei d'accordo che una donna potrebbe avere lo schema "Tutti gli uomini che sono interessati a me valgono poco"?

ALICE - Certo.

MAGISTER - Bene. Come pensi che quella donna valuterebbe Dario se lo rappresentasse come interessato a lei?

ALICE - Senz'altro lo valuterebbe un uomo di poco valore.

MAGISTER - Ecco, abbiamo costruito un sillogismo. "Tutti gli uomini che sono interessati a me valgono poco" costituisce la premessa maggiore; "Dario è interessato a me" corrisponde alla premessa minore; infine, "Dario vale poco" appare come la logica conclusione.

ALICE - Non immaginavo che i sillogismi potessero essere così attuali nella concettualizzazione clinica.

MAGISTER - Non solo in questa. Philip Johnson Laird, per esempio, nei suoi studi sui processi di pensiero fa ampio riferimento alle inferenze sillogistiche e afferma che la sua teoria dei "modelli mentali" venne originariamente sviluppata proprio per darne una spiegazione.

ALICE - C'è un qualche rapporto fra la concettualizzazione compiuta in forma sillogistica e quella, più consueta, che noi psicoterapeuti cognitivi operiamo secondo il modello ABC?

MAGISTER - Questa è un'ottima domanda. Comincerò a risponderti ponendotene una a mia volta: cosa significa la "A" dell'analisi fatta alla maniera dell'ABC?

ALICE - "A" sta naturalmente per evento attivante.

MAGISTER - E quale pensi che sia nel nostro precedente esempio l'evento attivante?

ALICE - "Dario è interessato a me", suppongo.

MAGISTER - Supponi bene, è proprio quello l'evento attivante, cioè la premessa minore. Dimmi ora: cosa significa la "B"?

ALICE - "B" sta per i pensieri emersi riguardo all'evento.

MAGISTER - A cosa corrispondono nel nostro esempio sillogistico?

ALICE - A "Dario vale poco".

MAGISTER - Già, è così: alla conclusione. E la "C" a cosa si riferisce?

ALICE - Ai correlati emotivi e comportamentali di "B", cioè dei pensieri che esprimono il significato personale dato agli eventi.

MAGISTER - E da quale parte dell'esempio è stata interpretata la "C"?

ALICE - Rimane soltanto la premessa maggiore da considerare, ma francamente non mi sembra proprio che possa considerarsi come la "C" in questione.

MAGISTER - Giusto. La concettualizzazione in termini di sillogismo e quella realizzata come ABC si sovrappongono solo parzialmente. In particolare, lo schema-premessa maggiore non trova collocazione nell'ABC, e la "C" a sua volta non la ottiene nel sillogismo. Lo schema predicativo sta dietro le quinte dell'ABC, e vi si rivela come "B" passando per "A". Ora possiamo tornare a parlare di come il dialogo socratico possa consentirci di risalire agli schemi predicativi. Ti dicevo precedentemente che in tal caso, oltre a collaborare con il paziente affinché venga a riconoscere, grazie alle nostre domande, ciò che v'è di comune negli antecedenti e nei pensieri, ovvero nella "A" e nelle "B", occorre realizzare un ulteriore passaggio.

ALICE - Quale?

MAGISTER - Lo saprai fra un po'. Prima mettiamo in atto un'altra simulata, nella quale tu svolgerai la parte della donna secondo cui Dario vale poco. Ti viene in mente qualche paziente alla quale tu possa ispirarti?

ALICE - Sì, è diffuso lo schema presentato dalla donna del nostro esempio.

MAGISTER - Bene, allora possiamo cominciare. Diceva che Dario non l'attrae?

ALICE - No, non mi dice molto. Lo trovo privo di fascino.

MAGISTER - Cioè?

ALICE - Mi appare un uomo come tanti altri... un po' insignificante.

MAGISTER - E Dario è attratto da lei?

ALICE - Oh sì. Mi corteggia, è evidente che gli piaccio.

MAGISTER - Anche Enzo, se non sbaglio manifestava interesse nei suoi riguardi.

ALICE - Enzo mi è venuto appresso per un anno, ma anche lui mi lasciava indifferente. Non so perché. Enzo era un uomo bello, in fondo anche simpatico, e ciononostante non mi intrigava. Gli mancava qualcosa. Era in qualche modo scontato, senza qualità emergenti. A quel tempo, invece, c'era un altro al quale pensavo tutti i giorni, un uomo speciale. La situazione era capovolta, perché era lui che mi teneva a distanza.

MAGISTER - Qualche seduta fa mi parlò del caso in cui questo capovolgimento accadde con lo stesso uomo.

ALICE - Sì, Quando mi misi con Franco vivevo per lui, che, da parte sua, appariva distaccato e freddo. Poi, avendo dovuto affrontare alcuni improvvisi e duri eventi esistenziali, comincio a cambiare.

MAGISTER - Come?

ALICE - Divenne molto più propenso a cercare la mia vicinanza e a dichiararmi che mi considerava molto importante per la sua vita. Ma intanto mi stava passando l'innamoramento dei primi tempi. A poco a poco mi ero accorta che in fondo avevo sopravvalutato Franco e che non mi piaceva più come prima stare con lui. Così lo lasciai.

MAGISTER - Si è data una spiegazione di questi fatti?

ALICE - Forse sono sfortunata, o forse... "In amor vince chi fugge".

MAGISTER - Vediamo se possiamo trovare una spiegazione in termini di significati che lei attribuisce agli eventi. Anzitutto le ricordo i giudizi che ha formulato sui tre uomini di cui ha parlato. Dario sarebbe un uomo come tanti, insignificante; a Enzo mancava qualcosa, era scontato, senza qualità emergenti; Franco era stato sopravvalutato. Ora vorrei farle una domanda: cosa accomuna questi giudizi?

ALICE - Sono tutti in qualche modo negativi.

MAGISTER - Negativi sotto qual riguardo? Forse Dario, Enzo e Franco erano brutti?

ALICE - No, non sono giudizi estetici. Enzo, per esempio, era senz'altro un bell'uomo. Ho utilizzato piuttosto giudizi riguardanti il valore personale.

MAGISTER - Dunque potremmo dire che nei tre giudizi in questione c'è di identico che gli uomini considerati appaiono di scarso valore?

ALICE - Certo.

MAGISTER - Bene. Ricordiamoci ora di come lei ha descritto il comportamento di Dario, Enzo e Franco. Dario attualmente la sta corteggiando; Enzo, da parte sua, le mostrò interesse per un anno intero; Franco, allorché lei si disamorò, desiderava la sua vicinanza e le dichiarava di considerarla molto importante nella propria vita. Nuovamente le domando cosa vi sia di identico in queste descrizioni, in che modo esse non differiscono.

ALICE - Non differiscono in questo: che tutte ritraggono uomini che sono o erano interessati a me.

MAGISTER - Sono d'accordo. Ora noi sappiamo che lei, nel corso della sua vita, ha

considerato di scarso valore certi uomini, e che costoro hanno manifestato un interesse nei suoi riguardi. A questo punto possiamo fare l'ipotesi che nella sua mente alberghi una convinzione generale su un certo genere di uomini. Sarebbe una convinzione che le fa giudicare di scarso valore uomini che le manifestano interesse. Come potremmo verbalizzare questa convinzione?

ALICE - "Tutti gli uomini che manifestano un interesse per me valgono poco".

MAGISTER - Va bene: fine della simulata. Ora puoi dire tu stessa quale ultima operazione è necessario che faccia lo psicoterapeuta se desidera che il paziente giunga a riconoscere attraverso il dialogo socratico un proprio schema predicativo.

ALICE - Dopo che il paziente ha astratto, per comparazione delle specifiche premesse minori e delle particolari conclusioni, rispettivamente una premessa minore generale e una conclusione anch'essa generale, si tratta di fargli combinare queste ultime due.

MAGISTER - Già, perché così come da una certa combinazione di premessa maggiore e minore scaturisce necessariamente una definita conclusione, reciprocamente, accoppiando una conclusione e una premessa minore non possiamo che giungere a una determinata premessa maggiore.

ALICE - È evidente.

MAGISTER - Come hai potuto constatare, la versione sinottica della maieutica cognitiva pone domande tali da spingere il paziente ad assumere un punto di vista inedito sulle sue cognizioni. Essa, in altre parole, è un formidabile strumento per promuovere operazioni meta-cognitive. Di essa ora dobbiamo considerare le implicazioni terapeutiche.

ALICE - Vediamole.

MAGISTER - Sei d'accordo che la consapevolezza dei propri schemi e quindi della personale propensione a illuminare la realtà di alcuni ricorrenti significati piuttosto che altri può far uscire il paziente dall'illusione che questi ultimi corrispondano senz'altro alla realtà stessa?

ALICE - Sì.

MAGISTER - La coscienza di questa propensione stabilisce dunque una distanza critica rispetto alle proprie cognizioni, permette cioè di distinguerle dalla realtà. Dimmi: credi o no che tale distinzione apra una breccia al dubbio che le cose stiano effettivamente come le si vedono?

ALICE - Non se ne possiede più la precedente ingenua certezza.

MAGISTER - E ciò non significa forse che per la persona si abbassa il grado di convinzione dei significati che attribuisce al mondo?

ALICE - Certamente.

MAGISTER - Ora, secondo te la misura delle espressioni emotive e comportamentali di tali significati - ovvero della "C" secondo il modello ABC - varia o no in funzione del loro grado di convinzione?

ALICE - E come potrebbe essere altrimenti?

MAGISTER - Quindi, se il grado di convinzione dei significati patogeni diminuisce, lo stesso accadrà per la portata delle loro manifestazioni emotive e comportamentali.

ALICE - In questo caso dal dubbio nasce il miglioramento.

MAGISTER - Con esso si comincia a instaurare il processo di guarigione, che viene peraltro favorito da una sua ulteriore funzione.

ALICE - Quale?

MAGISTER - Ritieni che gli schemi patogeni potrebbero essere messi in discussione e superati se il paziente non dubitasse dei significati da essi prodotti?

ALICE - Certo che no.

MAGISTER - Ecco la funzione di cui ti stavo parlando. Se il paziente considera i significati da lui stesso attribuiti alle cose come emanazioni tendenziali di uno schema patogeno, potrà concedersi, anche grazie a tale via, un maggior spazio mentale per la sospensione del giudizio su essi e, conseguentemente, sia per la loro confutazione, sia per la correlativa considerazione di quei significati alternativi che, se accettati, aprirebbero una prospettiva di superamento del vecchio schema.

ALICE - E a questi fini si potrà naturalmente mirare anche in maniera socratica.

MAGISTER - Giusto, a cominciare dalle modalità confutatorie di cui s'è parlato precedentemente, nel corso di questo nostro stesso dialogo.

ALICE - Guarda! La luna sta sorgendo!.

MAGISTER - Vedrai dopo, quando questo spicchio di luna, calando, assumerà un caldo color arancio e si andrà a poggiare su Pienza. È ora di rientrare al casale: non vorrei che gli altri ci dovessero aspettare per cena. E ti confiderò che m'è venuto un buon appetito.

ALICE - Eh, eh! Potremmo fare un bel simposio alla maniera dei greci! Ho già in mente un altro tema interessante!

MAGISTER - Ah no, grazie! L'unico simposio che voglio fare ora è sul tema dei picci e del buon vino.

ALICE - Stai tranquillo, scherzavo!

MAGISTER - Però è bello, dopo aver cenato, dialogare fra amici su un argomento che stimola la voglia di sapere e di confrontarsi. La tua proposta, nonostante tutto, è accattivante. Chissà...