

LA RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA

La felicità non è fare tutto ciò che si vuole, ma volere tutto ciò che si fa.

Friedrich Nietzsche

Quando parlo dell'importanza fondamentale della ristrutturazione cognitiva mi vengono in mente le parole esemplificative del grande Milton Erickson: "a quelli che si lamentano di soffrire di insonnia, io dico sempre: l'insonnia è una cattiva utilizzazione del tempo... quelle sono ore di premio. Quando state a letto svegli, cominciate a pensare a tutte le cose piacevoli che volete fare, che avete fatto, e scoprite che sono ore di premio, non ore di insonnia. Sarete accompagnati da pensieri piacevoli, il vostro corpo si abituerà al letto, e vi addormenterete" (cit. in Gordon e Meyers-Anderson, 1984, p. 55).

La ristrutturazione cognitiva è semplicemente lo scopo della psicoterapia. A questo proposito sono interessanti le parole di Paul Watzlawick dove ristrutturare significa "cambiare lo sfondo o la visione concettuale e/o emozionale in relazione a cui è esperita una situazione ponendola entro un'altra cornice che si adatta, ugualmente bene o perfino meglio, ai "fatti" della medesima situazione concreta, cambiando così completamente il suo significato [...] La mia tesi è che ogni psicoterapia efficace consista in un cambiamento riuscito di questo quadro di riferimento o, in altre parole, del significato e valore che una persona attribuisce a quel particolare aspetto della realtà che, in dipendenza dalla natura di questa attribuzione, spiega il suo dolore e la sua sofferenza" (Watzlawick, 1997, p. 112-114).

Insomma con le parole di Wittgenstein, "(Egli) ci ha insegnato un altro gioco in luogo del nostro: Ma come può il nuovo gioco aver fatto cadere in disuso quello vecchio? Ora vediamo qualcosa di diverso e non possiamo più continuare a giocare ingenuamente come prima".

Il concetto di ristrutturazione cognitiva richiama quello del relativismo e del costruttivismo sociale: ossia il fatto che non esiste una realtà oggettiva esterna, ma tante "realtà costruite", attraverso la comunicazione e l'interazione sociale, almeno da quanti sono i punti di osservazione.

Questo vuol dire che la realtà non verrebbe quindi scoperta ma "inventata", costruita (Watzlawick, 1997).

D'altronde già Hume, Kant, Schopenhauer e molti altri filosofi come Giambattista Vico, hanno insistito sul fatto che della realtà "vera" possiamo avere solo un'opinione, un'interpretazione arbitraria, un'immagine puramente soggettiva. Eloquenti, in questo senso, sono le parole di Heisenberg (1958): "la realtà di cui noi parliamo non è mai una realtà *a priori*, ma una realtà conosciuta e creata da noi".

In Psicologia l'iniziatore del costruttivismo può essere considerato lo psicologo statunitense George Kelly (1955) con il suo *The psychology of personal constructs*, ovvero *Psicologia dei Costrutti Personali*.

Da questa prospettiva, la psicoterapia allora diventa l'arte di sostituire una costruzione di una realtà che non è più funzionale con un'altra che si adatta meglio (Watzlawick, 1997).

Bibliografia

Gherardelli, F. (in pubblicazione) *Sulle ali del panico*. Aurelia, Treviso.

Gordon, D., Meyers-Anderson, M. (1984) *La psicoterapia ericksoniana*. Astrolabio, Roma.

Heisenberg, W. (1958) *Fisica e filosofia*. Tr. It Il Saggiatore, Milano, 1966

Kelly, G. (1955) *The psychology of personal constructs*. W.W. Norton and Co, New York.

Watzlawick, P. (1997) La tecnica terapeutica della ristrutturazione. In: Nardone, G.,

Watzlawick, P. (a cura di) *Terapia breve strategica*. Raffaello Cortina, Milano.

Watzlawick P., Weakland J.H., Fisch R. (1974) *Change*. Astrolabio, Roma.