

Il focus della psicoterapia breve focale integrata



Chiara De Bella, psicologa psicoterapeuta Iserdip

Nel modello della psicoterapia breve focale integrata di Zapparoli, il focus rappresenta l'elemento centrale attorno al quale viene pensato, strutturato e progressivamente sviluppato l'intero percorso di cura, fungendo da guida sia per la terapeuta che per il paziente.

Secondo questo modello, il focus coincide con il problema psicologico prioritario: il nucleo centrale che mantiene il disagio, i conflitti interni e le difficoltà di adattamento. Non si tratta, quindi, di un semplice elenco di difficoltà né di un'etichetta diagnostica, ma di un nucleo dinamico capace di dare senso e coerenza alle diverse manifestazioni del malessere.

Individuare il focus significa rintracciare la chiave di volta che sostiene l'intera struttura della sofferenza attuale, mettendola in relazione con la specifica fase del ciclo di vita che l'individuo sta attraversando. Lo scopo della terapia è la risoluzione del focus, processo che consente di sbloccare le potenzialità della persona e di favorire una ripresa del proprio percorso evolutivo.

La terapia procede per fasi, ciascuna caratterizzata da un focus specifico, consentendo l'integrazione di differenti tecniche - psicodinamiche e cognitivo-comportamentali - al fine di raggiungere gli obiettivi terapeutici. In questa prospettiva, il modello evolutivo, quello psicoanalitico e quello cognitivo concorrono alla progettazione e alla realizzazione del trattamento, utilizzati singolarmente o in modo integrato. Tale impostazione richiede un atteggiamento flessibile da parte dell'è terapeuta, che sceglie l'approccio più adeguato sulla base del focus, dei bisogni e delle risorse dell'è paziente.

Il focus guida il lavoro terapeutico per l'intera durata del percorso, o fino alla sua risoluzione. Nel corso delle diverse fasi della psicoterapia sono previste specifiche

sedute di bilancio, nelle quali terapeuta e paziente riflettono sul lavoro svolto e riallineano gli obiettivi terapeutici, mantenendo il focus come riferimento costante del processo di cura.

L'individuazione del focus: una chiave d'accesso al cambiamento

L'individuazione del focus costituisce il primo fondamentale obiettivo del lavoro terapeutico e avviene nelle fasi iniziali del percorso, all'interno della valutazione diagnostica. In questa fase vengono presi in considerazione la storia evolutiva, le esperienze significative e l'insieme dei fattori interni ed esterni che hanno contribuito a strutturare il funzionamento attuale. Parallelamente, la terapeuta esplora le caratteristiche personali del paziente, le eventuali resistenze al cambiamento e le sue potenzialità evolutive. Questi elementi risultano essenziali per progettare un intervento realmente mirato, efficace e rispettoso dell'unicità della persona.

Un inquadramento volto all'individuazione del focus consente di distinguere l'essenziale dal superfluo, permettendo di concentrare l'intervento su ciò che è realmente trasformativo. Il focus rappresenta, quindi, una condizione necessaria affinché la psicoterapia possa essere, come indicato dal nome stesso dell'approccio, breve.

Il focus permette di organizzare e rendere comprensibile un vissuto complesso e spesso frammentato. Attraverso il focus diventa possibile orientare il trattamento in modo

chiaro, definire una direzione condivisa e interrompere il circolo vizioso disfunzionale che mantiene il problema nel tempo.

In questo senso, il focus costituisce una vera e propria chiave di accesso al cambiamento. Intervenire su questo nucleo centrale consente di attivare processi trasformativi significativi, che non si limitano alla riduzione dei sintomi, ma producono cambiamenti profondi e strutturali, stabili nel tempo. Lavorare sul focus significa, infatti, creare le condizioni per sbloccare risorse e potenzialità già presenti nella persona, sostenendo la ripresa del proprio percorso evolutivo.

La restituzione del focus come primo momento terapeutico

Una volta individuato, il focus viene restituito all'è paziente attraverso una narrazione coerente e comprensibile. Questo momento rappresenta una delle fasi fondamentali e fondanti della psicoterapia breve integrata: attraverso la restituzione, l'è paziente riceve una spiegazione articolata di come si organizzano i suoi pensieri, le sue emozioni e i suoi comportamenti. Tale passaggio possiede un valore terapeutico intrinseco, poiché favorisce l'*insight*: la persona inizia a vedersi sotto una luce nuova, integrando in modo coerente frammenti di esperienza che in precedenza apparivano slegati o casuali. Questa integrazione facilita l'attribuzione di nuovi significati, consentendo all'è paziente di comprendere la logica interna del proprio funzionamento.

Durante la restituzione emerge chiaramente come il focus non sia un elemento isolato, bensì un nucleo pervasivo che influisce trasversalmente su molteplici ambiti della vita. La paziente non comprende soltanto il problema specifico che lo ha condotto a chiedere aiuto, ma acquisisce una visione più ampia, coerente e articolata del proprio funzionamento complessivo. Il focus diventa così un filo conduttore che consente di rileggere la propria storia in modo meno frammentato e più significativo.

Questa visione condivisa permette a terapeuta e paziente di costruire una cornice comune di lavoro. Avere una direzione condivisa, un progetto terapeutico concordato che orienta ogni seduta, costituisce il cuore dell'alleanza terapeutica, uno dei principali fattori specifici alla base dell'efficacia della psicoterapia.

