

Tecnica "dell'amico"

Definizione. Combinazione di metodi CC per aiutare rapidamente un paziente a superare la paura di affrontare un corso di azione non evitabile, già affrontato con successo nel passato.

Comprende:

- Rilassamento
- Immaginazione guidata di *coping*
- Tecnica della dissolvenza (*fading*)
- Prova patica (*reharsal*) nell'immaginazione
- Modificazione del dialogo interno

Caso clinico

Il p. è un uomo di 35 a. in trattamento per un disturbo ossessivo-fobico. Un giorno viene in seduta dichiarando di essere molto in allarme perché entro due giorni dovrà accompagnare i genitori in automobile in una località distante circa 200 Km. Teme fortemente che potrà avere un incidente, o che potrà addormentarsi alla guida, in particolare perché il pensiero di questo viaggio gli ha fatto perdere un po' di sonno. Essendo l'unico che può guidare in famiglia, e la località piuttosto disagiata da raggiungere con altri mezzi, non ha altre scelte. D'altra parte ha già guidato in passato, senza incidenti, tuttavia è da circa due anni - da quando cioè è insorto il disturbo per il quale viene attualmente trattato - che non guida più. Immagina una varietà di incidenti, per distrazione sua o negligenza altrui, che potrebbero accadere.

Il terapeuta chiede allora di immaginare che un suo amico sottoponesse a lui esattamente lo stesso problema e di dire cosa lui direbbe a questo amico. Il p. risponde che direbbe: "*conosci già il percorso*", "*in fondo, sai guidare bene e conosci la macchina*", "*non hai mai avuto incidenti*", "*non hai motivo di avere paura*", "*basta che tu ci metti l'attenzione necessaria*".

Il t. prende nota di questi messaggi e dice al p. che il percorso verrà fatto, ma prima nell'immaginazione. Invita quindi il p. a rilassarsi, cosa che aveva già imparato a fare in precedenza, e suggerisce al p. di immaginare di essere sdraiato su di un prato, immagine già evocata in sessioni precedenti di rilassamento. Assicuratosi che il p. sia realmente rilassato, suggerisce di immaginare di essere seduto su una sdraio, e poi su una poltrona, sullo stesso prato. Quindi, dopo qualche minuto dall'inizio, suggerisce di immaginare di essere sul sedile del posto di guida della sua macchina, osservando il prato intorno. A questo punto il t. chiede di accendere il motore e di avviare la macchina, in direzione del percorso che dovrà fare, e chiede di immaginare l'inizio del percorso "*come se lo stesse facendo in questo momento*". Appena il p. ha iniziato, gli chiede di ripetere a se stesso: "*non hai motivo di avere paura*", "*basta che tu ci metti l'attenzione necessaria*", "*conosci già il percorso*", "*sai guidare bene e conosci la macchina*", "*non hai mai avuto incidenti*". Il t. chiede quindi di proseguire il percorso nell'immaginazione, fino a destinazione, ripetendosi mentalmente le stesse frasi, che lui stesso ripete al p. altre due volte a voce alta, lentamente, con tonalità rassicurante, a qualche minuto di distanza; infine chiede al p. di segnalare quando fosse arrivato a destinazione. Il p. esegue e poco dopo segnala di essere arrivato, senza incidenti.

Il p. riferisce alla seduta successiva di avere guidato tranquillamente per circa due terzi del percorso, ma che, per una telefonata sopraggiunta mentre guidava, seppe che la visita programmata non era più necessaria. Il p. quindi non completò il percorso e tornò indietro con i suoi genitori senza problema alcuno neanche al ritorno.