

Le 5 fasi del cambiamento in psicoterapia

Come già discusso in un'altra sezione, il modello proposto da Prochaska e Di Clemente (due ricercatori che a lungo si sono occupati di tematiche motivazionali) suddivide il percorso di cambiamento psicoterapeutico in 5 fasi. Ecco un'immagine grafica delle fasi e, di seguito, la loro spiegazione in dettaglio.

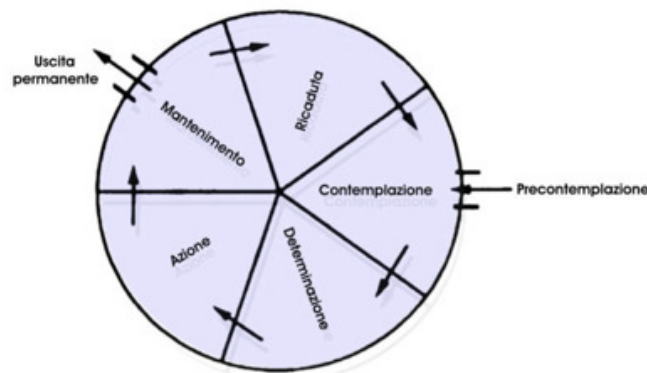


Figura 1: rappresentazione grafica delle 5 fasi del cambiamento in psicoterapia.

Precontemplazione

Guardando la figura 1 si noterà che il punto di accesso al processo di cambiamento è definito fase di **precontemplazione**. La persona che si trova in questo stadio non considera neppure la possibilità di un cambiamento. In genere, chi è in precontemplazione, non si è ancora mai trovato neppure in una delle 5 fasi del cambiamento all'interno della ruota. Si può affermare che una persona in stato precontemplativo non abbia mai veramente considerato il fatto di avere un vero e proprio problema. E' improbabile, quindi, da parte sua, una richiesta d'aiuto e, tutto ciò che si può fare, quindi, è **fornirgli informazioni che accrescano la sua consapevolezza del problema**.

Contemplazione

Una certa consapevolezza del proprio problema, invece, è indice del fatto che la persona si trova in stato di **contemplazione**. Questo è uno stadio in cui si osserva una forte ambivalenza nei confronti del cambiamento: lo si contempla come possibile ma, nello stesso tempo, lo si rifiuta. E' uno stadio "ondeggiante" che prevede passi in avanti verso una maggiore determinazione e passi indietro verso il rifiuto al cambiamento (soprattutto per ansia e timori di ciò che esso potrebbe comportare). In questa fase, in genere, la motivazione può essere spinta in avanti **mostrando e**

rendendo salienti le conseguenze negative del comportamento problematico o del disturbo psicologico.

Determinazione

Questo è uno stadio delicato per diverse ragioni, ed è da considerarsi uno spartiacque importante per l'attuazione di un vero e proprio cambiamento. E' uno stadio delicato perché tende a durare poco, ed è uno spartiacque perché è a partire da qui che si può ottenere una vera e propria motivazione a cambiare. Nello stadio di **determinazione**, come dice la parola stessa, la persona è finalmente determinata ad agire per cercare la soluzione del proprio problema. Avere determinazione a fare qualcosa, però, non significa che quel qualcosa sarà fatto. E' piuttosto una fase in cui c'è un intento verso tale direzione. Se ad esso viene fatta seguire un'azione vera e propria, allora potrà aversi il cambiamento, altrimenti tale stadio tenderà a scomparire per lasciare di nuovo posto alla contemplazione. L'aiuto più importante che si possa dare a una persona che è in fase di determinazione è **aiutarla a trovare strategie di cambiamento che siano attuabili, appropriate ed efficaci.**

Azione

La persona in stadio di **azione** sta agendo per ottenere un cambiamento significativo, e quindi un miglioramento, del proprio stato di salute psicologico. Questa fase, come è naturale, è costellata da risultati positivi e meno positivi, buoni propositi che si concretizzano e altri che hanno esito opposto. Non è tanto importante la perfetta linearità del cambiamento, che fra l'altro è impossibile, quanto il mantenimento della persona in stadio di azione, attraverso **la proposta di strategie che possano sorreggere la sua motivazione a perseverare nonostante non tutte le azioni producano successi immediati.** Così facendo, lo stadio di azione, con il tempo, produrrà risultati più stabilmente positivi.

Mantenimento e Ricaduta

La fase di **mantenimento** è, per alcuni aspetti, persino più delicata della precedente. Nella fase di mantenimento lo scopo è, appunto, mantenere i risultati acquisiti per evitare ricadute. In questa fase è di fondamentale importanza **sostenere la persona nello sviluppo di strategie di prevenzione delle ricadute, strategie che dipenderanno dal problema o dal disturbo in questione.** Come accennato all'inizio, in questa fase è comune assistere a ricadute, che sono da considerarsi parte del processo di cambiamento. La **ricaduta**, quindi, non dovrebbe mai essere vista come segno di fallimento, ma come una semplice fase, che può essere modificata nuovamente. Se tale cambiamento avverrà con successo, con il tempo la persona entrerà nello stadio di **uscita permanente** dal problema.

In chiusura, è utile ricordare le 3 principali regole su cui si basa la motivazione al cambiamento, regole che hanno eccezioni, ma che tendono a essere continuamente verificate in ambito clinico:

- 1) **La probabilità di progredire fra i diversi stadi è maggiore della possibilità di regredire** (in altre parole, una persona che, per esempio, è in fase di contemplazione, ha maggiori probabilità di progredire in fase di determinazione che non di regredire in fase di precontemplazione).
- 2) **La probabilità di passare a stadi adiacenti è maggiore di quella di passare a stati distanti** (per esempio, chi è in stadio di determinazione ha scarse probabilità di passare allo stadio di mantenimento senza prima essere passato allo stadio di azione).
- 3) Come più volte accennato in precedenza, **il passaggio fra stadi non è lineare, ma tende a fluttuare nel tempo**. In altre parole, non è esemplificabile come una lancetta d'orologio che, sempre alla stessa velocità, compie un giro in senso orario. Piuttosto, si osservano comunemente oscillazioni fra stadi, progressioni e regressioni. Se il problema viene gestito nei modi opportuni, tuttavia, la regola 1 ha alte probabilità di verificarsi.