

# Che cos'è la Psicoterapia Costruttivista?

La prospettiva costruttivista parte dall'idea che ognuno di noi abbia il proprio modo di dare senso alle esperienze e alle relazioni che intesse con gli altri. Ogni persona è come un ricercatore che fa le sue ipotesi sul mondo e le testa per verificare la loro utilità. Ciascuno può essere considerato quindi il massimo esperto dei suoi significati.

Il disagio psicologico emerge quando il modo con cui la persona affronta i problemi non "funziona" più e qualsiasi alternativa è impraticabile: l'unica chiave che si ha a disposizione per stare bene non risulta più efficace.

La psicoterapia costruttivista è un percorso attraverso cui l'individuo, la coppia o la famiglia vengono aiutati a ridare un senso alle proprie esperienze cercando nuovi modi per affrontare i problemi. L'obiettivo è quello di accompagnare la persona in un processo di cambiamento lungo direzioni nuove ma percorribili dal suo punto di vista.

La relazione terapeutica rappresenta il canale principale di questo processo: il terapeuta è presente come esperto del cambiamento, la persona che porta un disagio è esperta dei propri significati e problemi. Possiamo vedere questa relazione come un laboratorio in cui insieme si conducono nuovi esperimenti, testandone l'utilità prima di portarli nella propria vita quotidiana dove cambiare spesso è complicato. Alcune tecniche verbali e non verbali possono essere utilizzate per favorire la relazione, promuovere la creatività, esplorare i cambiamenti possibili e la loro percorribilità.

La psicoterapia costruttivista si rivolge ad individui (adulti, adolescenti e bambini), coppie e famiglie ed è organizzata in sedute di 50 minuti, generalmente a cadenza settimanale o quindicinale. L'intero percorso non è prevedibile in termini di durata, tuttavia viene monitorato in itinere all'interno della relazione tra la persona e lo psicoterapeuta. Il costo di ogni seduta viene concordato all'inizio del percorso.



Institute of  
Constructivist Psychology

*Scuola di Psicoterapia Costruttivista e Attività Clinica*  
*Centro di Psicoterapia Costruttivista (CPC)*  
e-mail: [scuola@icp-italia.it](mailto:scuola@icp-italia.it) web: [www.icp-italia.it](http://www.icp-italia.it)



SOCIETÀ  
COSTRUTTIVISTA  
ITALIANA

*Associazione di Promozione Sociale*  
e-mail: [info@costruttivismo.it](mailto:info@costruttivismo.it)  
web: [www.costruttivismo.it](http://www.costruttivismo.it)