

OLTRE 20 ANNI DI CONTINUE INNOVAZIONI  
NELLA PSICOTERAPIA E NELLA COMUNICAZIONE

OLTRE 15.000 CASI RISOLTI

25°  
ANNO

**Dott.ssa Lucia Ciligot Magagnin**

Psicologa-Psicoterapeuta  
associata al Centro di Terapia Strategica  
di Arezzo  
diretto dal Prof. Giorgio Nardone  
Responsabile degli Studi Affiliati  
di **Venezia, Mestre e Jesolo**

**Per informazioni:**

[www.luciaciligotmagagnin.it](http://www.luciaciligotmagagnin.it)  
[www.centroditerapiastrategica.org/studiaffiliati](http://www.centroditerapiastrategica.org/studiaffiliati)  
[info@luciaciligotmagagnin.it](mailto:info@luciaciligotmagagnin.it)  
telefono 347.8830697

Riceve a:

**Venezia**, Sestiere Santa Croce, 499  
c/o BIELO+HUB

**Mestre** (loc. Chirignago), Via Ghetto 64/c

**Jesolo** centro storico, via Donizetti 28



**DAL 1987 APPARENTEMENTE  
SEMPLICI SOLUZIONI  
A COMPLICATI PROBLEMI**

---

**CENTRO DI TERAPIA STRATEGICA**

Studi di Venezia, Mestre  
e Jesolo Centro Storico  
affiliati al

Centro di Terapia Strategica di Arezzo  
diretto dal Prof. Giorgio Nardone



**RESPONSABILE DEGLI STUDI**

**DOTT.SSA LUCIA CILIGOT MAGAGNIN**

**PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA**

specializzata in

Psicoterapia Breve Strategica

---

*"...l'approccio strategico nell'ambito della  
psicoterapia può essere definito come l'arte  
di risolvere complicati problemi con soluzio-  
ni "apparentemente" semplici... nonostante  
infatti certi problemi o sofferenze persistano  
da molti anni non per questo sono necessarie  
soluzioni altrettanto lunghe e complicate..."*

(G. Nardone)

## cos'è la terapia breve strategica

*"Tutto ciò che può essere fatto con poco, invano viene fatto con molto"*

(G. da Occam)

**Il Centro Internazionale di Terapia Strategica di Arezzo e gli Studi Affiliati**, diretti dal Prof. Giorgio Nardone, attraverso una pratica più che ventennale ed una rigorosa metodologia di ricerca, hanno messo a punto specifici protocolli di trattamento in continua evoluzione per specifici disturbi nell'individuo, nella coppia, nella famiglia, nei gruppi.

### IN SINTESI

- **Intervento terapeutico breve** (intendendo per "breve" al di sotto delle 20 sedute)
- **Estinzione in tempi rapidi** di disturbi persistenti anche da molti anni
- **Sblocco del problema** entro la terza seduta per il 40% dei pazienti
- **Soluzione del disturbo in modo radicale** (oltre ad eliminare i sintomi invalidanti, la persona modifica la rappresentazione del proprio problema passando da una realtà che subisce ad una realtà che costruisce e gestisce) e **duraturo** in una media di dieci sedute: nell'88% dei casi

### RISULTATI

Dagli studi condotti seguendo i parametri internazionali per la valutazione della efficacia ed efficienza delle psicoterapie, dal gruppo di ricerca del Centro di Terapia Strategica di Arezzo (che comprende 134 Studi Affiliati in Europa e negli Stati Uniti), **dal 2000 ad oggi** su un **campione di 21.200 casi trattati, la riuscita**, in generale attorno ai cinque mesi di trattamento, **è superiore all'88% con punte del 95%** per alcune patologie specifiche. I follow-up condotti a distanza di 3 mesi, 6 mesi e **1 anno dalla fine della terapia** evidenziano il **mantenersi dei risultati nel tempo**.

**ESITI TERAPEUTICI POSITIVI  
NELL'88% DEI CASI TRATTATI**

## ambiti d'intervento clinico-aziendale

**CURA DEI SEGUENTI DISTURBI PSICOLOGICI  
E RELAZIONALI****Disturbi d'ansia**

- disturbo da attacchi di panico
- fobie specifiche (di animali, oggetti, situazioni...)
- disturbo post-traumatico da stress
- disturbo d'ansia generalizzato
- ipocondria e dismorfofobia
- disturbo ossessivo - dubbio patologico
- paranoia
- disturbo ossessivo - compulsivo
- fobia sociale

**Depressione nelle sue varie forme****Disordini alimentari**

- anoressia
- bulimia
- vomiting
- binge eating
- problemi di gestione del peso

**Disturbi sessuali**

- disturbi del desiderio
- disturbi dell'orgasmo maschile e femminile
- difficoltà di erezione
- eiaculazione precoce
- vaginismo e dispareunia

**Problemi relazionali nei diversi contesti (familiare, di coppia, lavorativo, amicale...)****Problemi psicologici correlati alle patologie organiche e alla loro prevenzione**

(difficoltà di compliance con i medici curanti, comportamenti a rischio...)

**Psicosi****Disturbi legati all'abuso di Internet**

- dipendenza dalla Rete
- information overloading addiction: ovvero quando le informazioni non bastano mai
- shopping compulsivo in Rete
- chat dipendenza
- dipendenza da cyber sesso
- dipendenza dal gioco d'azzardo

**Problemi dell'infanzia e dell'adolescenza**

(crisi di panico ed ansia, fobie, tic, manie, ossessioni e disturbo ossessivo-compulsivo, ipocondria, depressione, traumi, lutto,



abbandono e perdita, mutismo selettivo, disturbo dell'attenzione con iperattività, comportamento oppositivo-provocatorio, disturbi alimentari, problematiche di relazione genitori-figli, problematiche legate alla separazione coniugale, problematiche legate all'adozione, problemi legati alla malattia fisica)

**INTERVENTI DI PROBLEM SOLVING E COACHING STRATEGICO**

Soluzione di difficoltà personali e interpersonali, di problemi in ambito aziendale o per il miglioramento di una performance manageriale o sportiva.

**Quali problemi vengono trattati in ambito aziendale ed organizzativo?**

Problemi di comunicazione, di gestione del Cambiamento, di Leadership, di cooperazione, di sviluppo manageriale sono alcune delle complessità trattate con successo dal Centro di Terapia Strategica in oltre 20 anni di ricerca, studio e applicazione a centinaia di casi. Il Problem Solving ed il Coaching Strategico (derivanti dal Modello di Terapia) hanno dimostrato la loro comprovata efficacia in tutti quei contesti in cui la capacità del professionista di trovare soluzioni specifiche e produrre rapidi cambiamenti assumono anche una valenza "economica", nella direzione di ridurre al minimo i "costi" esistenziali e materiali per le persone e per l'organizzazione.

## le risposte alle domande più frequenti

### **Quanto dura una terapia breve strategica?**

La terapia breve strategica è un intervento psicoterapico focale breve che in genere non supera le 20 sedute. I primi sostanziali miglioramenti del problema presentato devono avvenire entro le prime 10 sedute.

E' regola dei terapeuti strategici (che sono affiliati al Centro di Terapia Strategica di Arezzo e monitorati dal Prof. Nardone) valutare costantemente l'efficacia dell'intervento, chiedere l'eventuale supervisione al Prof. Nardone e, nel caso, modificare le proprie strategie sulla base delle risposte date dal paziente, fino a trovare quella idonea a guidarlo al cambiamento definitivo della sua situazione problematica.

### **La terapia breve strategica dà risultati duraturi nel tempo?**

I risultati delle ricerche effettuate su un campione di 21.200 casi trattati negli ultimi dieci anni, hanno mostrato non solo un'elevata efficacia dell'intervento (88% con punte del 95% di successo in media), ma anche e soprattutto il mantenersi di tali risultati nel tempo, come emerso chiaramente dai follow-up condotti generalmente a distanza di tre mesi, sei mesi e un anno dalla fine della terapia. Tali incontri hanno infatti evidenziato una minima presenza di ricadute e l'assenza di spostamenti del sintomo anche a distanza di un anno dalla fine della terapia.

### **Come fare quando la persona che presenta il problema non vuole rivolgersi allo specialista?**

Si tratta di un'eventualità piuttosto frequente anche e soprattutto nel caso di problematiche impedenti. In questi casi la famiglia può svolgere un ruolo fondamentale e determinante nel trattamento del disturbo. Il terapeuta strategico è solito fare i primi incontri con la o le persone che lamentano il problema (sebbene questi non siano i "portatori del disturbo") e valutare con lei o loro cosa sia possibile fare per intervenire. Verranno quindi date indicazioni su come cercare di coinvolgere chi presenta il disturbo nella terapia, oppure si opterà per una terapia indiretta che consiste nel fornire indicazioni concrete ai familiari su come comportarsi relativamente alla persona e al disturbo in questione. In seguito a questo intervento può capitare che il "paziente designato" decida di entrare in terapia in un secondo momento; negli altri casi la terapia procede solo in maniera indiretta.

**Ritengo di avere un problema non particolarmente grave o impediante, ma sento comunque il bisogno di una consultazione con uno psicologo. E' necessario che io intr-**

### **prendo una psicoterapia o esistono anche altre forme di intervento strategico?**

Nei casi di problemi non particolarmente acuti e pervasivi, il terapeuta strategico può proporre un intervento di consulenza breve strategica piuttosto che una vera e propria psicoterapia. La consulenza breve risulta essere particolarmente funzionale ed efficiente quando si ha a che fare con disturbi "non impedenti" (tutti quei problemi che, limitando in modo circoscritto le opportunità di un individuo, non ne ostacolano la vita quotidiana). I disturbi non impedenti comprendono diverse categorie: difficoltà relazionali con familiari, partner



o colleghi di lavoro, problemi scolastici, problemi a livello professionale, blocchi della performance, sintomatologie potenzialmente impedenti ma che si trovano ancora nella fase di strutturazione iniziale. La consulenza breve ha un'efficacia molto alta ed un elevato grado di efficienza (al di sotto delle dieci sedute, comprendenti qualche seduta di controllo per verificare il mantenimento nel tempo dei risultati ottenuti) ed appare particolarmente indicata per tutti coloro che necessitano di

trovare soluzioni rapide ed efficaci a problemi che, pur non essendo gravi, possono essere difficilmente superabili senza un aiuto esterno.

### **Sto vivendo un momento di disagio personale ma mi sento così confuso da non essere in grado di identificare uno specifico problema su cui lavorare. Questo significa che la terapia breve strategica non fa al mio caso?**

Accade molto frequentemente che una persona che vive un momento critico non sia in grado di definire con chiarezza il proprio stato di disagio o si senta immersa in uno stato di sofferenza dai contorni non ben delineati. In questi casi, il primo compito di un terapeuta strategico è proprio quello di guidare ed aiutare la persona a definire in modo più preciso la propria situazione e a concordare l'obiettivo di trattamento su cui lavorare. Un intervento di terapia breve strategica, quindi, è indicato ogniqualvolta sia possibile concordare uno o più obiettivi su cui lavorare, anche in assenza di un problema chiaramente definito.

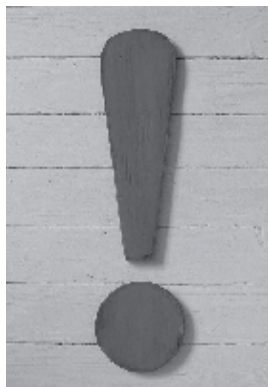
## le risposte alle domande più frequenti

***Mi sento sommerso da una miriade di problemi che si intersecano l'un l'altro. Posso beneficiare di un intervento strategico o la mia situazione è troppo complessa?***

E' piuttosto frequente che problemi di ordine diverso si sommino e si aggravino vicendevolmente. In questi casi, compito del terapeuta è quello di individuare, insieme al cliente, delle priorità di intervento su cui focalizzare le prime mosse del trattamento. Una volta fatto questo, il terapeuta guiderà la persona ad affrontare gradualmente tutti gli altri aspetti della situazione problematica, fino a portare al raggiungimento degli obiettivi concordati all'inizio del trattamento

***La terapia breve strategica prevede l'utilizzo di farmaci?***

La terapia breve strategica è un intervento di tipo psicoterapico e, come tale, non prevede l'ausilio di farmaci. Qualora il paziente arrivasse in terapia con una cura farmacologica in corso, si suggerisce di proseguire con la cura farmacologica seguendo le indicazioni del proprio medico o psichiatra. Sarà preoccupazione del terapeuta – negli ultimi stadi della terapia e in seguito a consultazione con il medico che ce l'ha in cura – renderlo in grado, se possibile, di ridurre gradualmente l'utilizzo dei farmaci, fino ad arrivare ad una completa interruzione dell'assunzione. Questo avviene, generalmente, in tutti i disturbi d'ansia (ansia generalizzata, attacchi di panico, ossessioni, compulsioni, agorafobia e altre fobie), disordini alimentari o depressione reattiva, che giungono in terapia con una terapia farmacologica in corso. In questi casi, liberare la persona dalla dipendenza dal farmaco rappresenta uno dei compiti principali del terapeuta e un aspetto fondamentale per poter dichiarare la terapia conclusa efficacemente.



***Sono già in terapia per il mio disturbo presso uno specialista (medico, omeopata, psicologo, psichiatra). Posso iniziare una terapia di tipo strategico oppure devo prima interrompere il trattamento attualmente in corso?***

La terapia Breve Strategica non presenta alcuna "controindicazione" rispetto alla coesistenza di altri interventi terapeutici. Di conseguenza, la persona che sta seguendo una

psicoterapia di altro tipo oppure una terapia omeopatica o farmacologica può rivolgersi a un terapeuta strategico senza dover interrompere il trattamento attualmente in atto. In particolare, nei casi in cui la persona è in cura da uno specialista in medicine non convenzionali, i trattamenti avvengono in sinergia con il comune obiettivo di superare la dipendenza da psicofarmaci ed i conseguenti effetti collaterali.

***Nostro figlio/a ha dei problemi che probabilmente richiedono un intervento psicoterapico ma è ancora piccolo. La terapia strategica interviene anche in questi casi? In ogni caso, noi, come genitori, possiamo fare qualcosa?***

Da un punto di vista strategico, portare in consultazione psicologica un bambino è un evento potenzialmente dannoso. Infatti, oltre a dar vita ad un pericoloso processo di "etichettamento diagnostico", l'essere in cura da uno psicologo rischia di far sentire il bambino "anormale", "cattivo" o, comunque, "diverso". Quando si ha a che fare con bambini al di sotto dei 12 anni (o comunque prima della pre-adolescenza), in genere la leva più vantaggiosa per produrre un cambiamento appare la famiglia stessa, piuttosto che la figura esterna del terapeuta, attraverso una terapia indiretta condotta con i genitori. Grazie a concrete indicazioni di comportamento, i genitori saranno guidati dal terapeuta a modificare determinati atteggiamenti che porteranno alla soluzione del problema presentato dal figlio, senza che sia necessario vedere il bambino in seduta nemmeno una volta.

***Credo di avere un problema di coppia, ma il mio partner non vuole rivolgersi ad uno specialista. Posso fare qualcosa anche da solo?***

Sebbene la Terapia Breve Strategica lavori anche con le coppie (ovvero vedendo entrambi i partner in seduta), la maggior parte dei problemi definiti "di coppia" si rivelano spesso più facilmente affrontabili lavorando con uno solo dei due membri. Una persona che ritenga di vivere una difficoltà di coppia può quindi rivolgersi a un terapeuta strategico senza necessariamente dover coinvolgere il partner nella decisione. Sarà poi il terapeuta, esaminando a fondo il tipo di problema e la situazione presentata, a valutare se sarà possibile, o addirittura preferibile, condurre la terapia con uno solo dei membri, o se sarà invece necessario coinvolgere in qualche modo l'altro partner, almeno in qualche fase del trattamento.

## profilo professionale

**La Dott.ssa Lucia Ciligot Magagnin** è psicologa e psicoterapeuta, specializzata in **Terapia Breve Strategica**, iscritta all'Albo degli Psicologi del Veneto dal 1994 (n° repertorio 2113) ed abilitata all'esercizio della psicoterapia (art. 3 L. 56/89).

E' **ricercatrice associata** presso la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia, equipollente alle scuole di specializzazione universitarie, denominata "**Centro di Terapia Strategica**" di Arezzo, diretta dal Prof. Giorgio Nardone e collegata al **Mental Research Institute di Palo Alto, California USA**.

Presso il Centro Internazionale suddetto, ha conseguito anche la **specializzazione nell'area della Comunicazione, Problem Solving e Coaching Strategico** attraverso il Master biennale della **Scuola di formazione aziendale e manageriale**.

Nella regione Veneto, è **Responsabile degli Studi Affiliati al Centro di Terapia Strategica con sedi a Venezia, Mestre e Jesolo** dove svolge attività di psicoterapia breve, consulenza e coaching.

Oltre a quella psicoterapeutica, svolge attività di formazione in campo organizzativo, sociale e clinico (corsi di formazione aziendale e manageriale, docenza nei corsi ECM per operatori della Sanità).

Si occupa, inoltre, di **strategie e tecniche di Comunicazione, Problem Solving e Coaching Strategico** attuando specifici e **rapidi interventi** rivolti a Responsabili e staff operativi in vari contesti organizzativi (aziende, studi professionali, centri sportivi e benessere, scuole di ogni ordine e grado).

Ha lavorato per **16 anni** presso i **Servizi Ospedalieri e Territoriali** delle A.U.L.S.S. e, nello specifico, a partire dal 1996, in qualità di **psicologo dipendente a tempo indeterminato dell'AULSS 12 Veneziana**.



Nella Struttura Pubblica:

- è stata per **sette anni responsabile di un Centro innovativo per la disabilità fisica** con trattamento degli aspetti clinici sia a livello del lavoro in Equipe multidisciplinare sia a livello di presa in carico psicologica dei pazienti e dei loro familiari; in quest'ambito ha svolto diverse ricerche e pubblicato dei lavori su riviste specializzate;
- per **cinque anni ha svolto attività di psicologia ospedaliera** presso i Reparti per patologie croniche (**Nefrologia e Dialisi, Centro Antidiabetico e per le Dislipidemie**) degli Ospedali di Mestre e Venezia, occupandosi sia dei bisogni dei pazienti e dei familiari (con interventi specifici e mirati al miglioramento della qualità di vita) sia delle difficoltà degli operatori sanitari attraverso supervisioni e corsi di formazione;
- per **sette anni ha fornito la sua collaborazione all'Unità Operativa Famiglia ed Età Evolutiva** con particolare riguardo al trattamento dei casi afferenti al Servizio Prevenzione e Riabilitazione per l'Età Evolutiva (ex Neuropsichiatria Infantile) ed alla ricerca sui disturbi dell'infanzia e dell'adolescenza. Sta svolgendo una ricerca ad ampio raggio sui disturbi d'ansia.