

# GUARDARSI DENTRO RENDE CIECHI

*a cura di Wendel Ray e Giorgio Nardone*

**Maggio 2007, Ponte alle Grazie, Milano**

## INDICE

CAPITOLO 1.....	p.
SULLA COMUNICAZIONE UMANA (1964)	
<i>Paul Watzlawick e Don D. Jackson</i>	
CAPITOLO 2.....	p.
RASSEGNA DELLA TEORIA DEL DOPPIO LEGAME (1963)	
CAPITOLO 3.....	p.
LA PSICOSI ACUTA COME MANIFESTAZIONE DI UN'ESPERIENZA DI CRESCITA (1963)	
<i>Don D. Jackson e Paul Watzlawick</i>	
CAPITOLO 4.....	p.
PREDIZIONI PARADOSSALI (1965)	
CAPITOLO 5.....	p.
COLLOQUIO FAMILIARE STRUTTURATO (1966)	
CAPITOLO 6.....	p.
ALCUNI ASPETTI FORMALI DELLA COMUNICAZIONE (1967)	
<i>Paul Watzlawicke Janet Beavin Bavelas</i>	
CAPITOLO 7.....	p.
TERAPIA BREVE: UN INTERVENTO DI PROBLEM SOLVING	
<i>John H. Weakland, Richard Fisch, Paul Watzlawick, Arthur M. Bodin</i>	
CAPITOLO 9.....	p.
GUARDARE LE MERCI SENZA COMPRARE O COME ESSERE UN NON CLIENTE	
<i>Lynn Segal e Paul Watzlawick</i>	
CAPITOLO 10.....	p.
IL CONTRIBUTO DI ERICKSON ALLA PROSPETTIVA INTERAZIONALE DELLA PSICOTERAPIA (1982)	
CAPITOLO 12.....	p.
PSICOTERAPIA DEL "COME SE"	
CAPITOLO 13.....	p.
LA TERAPIA E' CIO' CHE VOLETE CHE SIA	
CAPITOLO 15.....	p.
L'APPROCCIO INTERAZIONALE. CONCETTI PERMANENTI DELL'MRI (2006)	
<i>Wendel A. Ray e Paul Watzlawick</i>	
CAPITOLO 16.....	p.
L'ILLUSIONE DELLA ILLUSIONE (1990)	
CAPITOLO 17.....	p.
GIOCHI SENZA FINE (1979)	
CAPITOLO 18.....	p.
GLI ENIGMI DELL'AUTOREFERENZIALITA'	
CAPITOLO 20.....	p.
GUARDARSI DENTRO RENDE CIECHI (1997)	

## CAPITOLO 20 GUARDARSI DENTRO RENDE CIECHI (1997)

### INTRODUZIONE

Pensate al caso di un uomo che ogni venti secondi batte le mani. Quando gli si chiede il motivo del suo strano comportamento, risponde: «Lo faccio per far scappare gli elefanti». «Elefanti? Ma non ci sono elefanti, qui» si stupisce chi chiede. «Visto?» replica l'uomo, «funziona».

Come può essere aiutato costui? Il mio collega Fritz Simon prende in esame quattro possibili strategie terapeutiche (comunicazione personale):

1. Instaurare gradualmente una relazione di fiducia con quest'uomo, finché arriverà a credere che in effetti non ci sono elefanti nei paraggi. Inutile dire che probabilmente ci vorrebbe molto tempo.

2. Analizzare il passato dell'uomo, individuare le ragioni inconsce del suo strano comportamento, interpretarle e dunque renderle accessibili alla sua mente attraverso l'insight. Anche questo processo è noto per richiedere molto tempo.

3. Far partecipare degli elefanti alle sedute terapeutiche, per far comprendere all'uomo che il suo battere le mani non li spaventa né li allontana. I risultati pratici sarebbero deludenti, perché la paura dell'uomo per quegli animali non diminuirebbe.

4. La quarta possibilità non ha niente a che vedere con la terapia: l'uomo ha un incidente stradale, si rompe un polso e viene ingessato. A causa del gesso non può battere le mani e in tal modo si rende conto che non compare comunque alcun elefante.

Di queste quattro strategie, la seconda e la quarta rivestono una certa importanza per il tema che desidero trattare. Rappresentano due approcci per la soluzione del problema che si escludono a vicenda. (Come risulterà chiaro tra poco, non consiglio di rompere i polsi alle persone a mo' di intervento terapeutico.)

### SULL'INSIGHT

Esaminiamo per prima cosa il concetto di introspezione o insight in senso classico. Per quanto le correnti classiche della psicoterapia differiscano e siano spesso tra loro in contraddizione, esse hanno *una* ipotesi in comune: che i problemi si possano risolvere soltanto scoprendone le cause. Questo dogma è fondato sulla credenza in una causalità lineare e unidirezionale, che scorre dal passato al presente, e che a sua volta genera l'apparentemente ovvia necessità di raggiungere un insight sulle cause prima che possa avvenire un cambiamento. Permettetemi di fare un'osservazione per certi versi eretica: né nella mia vita personale (a dispetto di tre anni e mezzo di analisi in formazione) né nella mia successiva attività di analista junghiano, né nelle vite dei miei pazienti mi sono mai imbattuto in questo magico effetto dell'insight.

Ma lasciamo da parte la mia personale cecità. Ciò che davvero conta – o perlomeno così sembra a me – è che l'insight (in senso classico, psicodinamico) è un concetto che il filosofo Karl Popper avrebbe considerato 'non falsificabile', ovvero un'ipotesi la cui certezza è provata sia dal successo sia dal fallimento della propria applicazione pratica. Se i problemi del paziente diminuiscono (o spariscono del tutto) a seguito dell'insight sulle possibili cause, ciò prova la correttezza e l'efficacia di questo approccio. Se, d'altro canto, non c'è alcun miglioramento, ciò prova che la ricerca delle cause nel passato non è stata ancora spinta abbastanza in profondità e indietro nel tempo. L'ipotesi è valida in ogni caso.

In anni recenti l'indiscussa credenza nella necessità assoluta dell'insight è diventata persino più pervasiva, a causa della sostituzione del concetto di Edipo, quale origine della maggior parte dei problemi umani, con la scoperta delle conseguenze eccezionali dei ricordi repressi di abusi fisici o sessuali nell'infanzia. Pazienti che non riescono ad avere memoria di alcun abuso hanno chiaramente bisogno di aiuto per ottenere l'accesso al ricordo di questi veri e propri incubi. Nel trattamento dei bambini più piccoli in particolare, sembra che talvolta questa ricerca crei una situazione che per il bambino ha un significato totalmente diverso: è un esame che possono superare soltanto se riescono a scoprire quale risposta sarà considerata quella giusta dal 'maestro'. Elizabeth Loftus (1995, p. 20), nel suo articolo molto interessante (e naturalmente eretico) *Remembering Dangerously*, si riferisce a questi ricordi come a «ricordi che non esistono fino a che una persona si imbatte nella terapia».

#### L'ESPERIENZA CORRETTIVA

In totale contraddizione con l'insight vi è la soluzione solo apparentemente spiritosa al problema del battere le mani di cui si è detto. Dobbiamo dunque affrontare quello che Alexander e French (1964, p. 22) definiscono fenomeno di *esperienza emozionale correttiva*:

Non è necessario - né possibile - durante il corso della terapia ricordare *ogni* sentimento che è stato rimosso. Risultati terapeutici possono essere raggiunti senza che il paziente ricordi tutti i dettagli importanti della vita passata; di fatto, buoni risultati terapeutici sono stati raggiunti in casi in cui non è stato portato in superficie neanche un solo ricordo dimenticato. [...] Questa nuova esperienza correttiva può essere fornita dalla relazione di transfert, da nuove esperienze di vita, o da entrambe.

Un esempio classico di una soluzione del genere si trova nel libro di Balint *Il difetto fondamentale*, (1983, pp. 256-57) in quello che lui definisce l'incidente della capriola. Stava lavorando con «una giovane donna seducente, vivace, alquanto incline al flirt, vicina ai trenta anni. Si lamentava soprattutto di non essere capace di concludere qualcosa». Questo era dovuto in parte alla sua «paura paralizzante dell'incertezza ogni volta che doveva rischiare, vale a dire decidere». Balint descrive gli sviluppi dopo due anni di trattamento psicoanalitico:

A questo punto le proposi l'interpretazione che, evidentemente, la cosa più importante per lei era di non perdere la testa, di tenere i piedi per terra. Mi rispose che mai, fin dalla prima infanzia, era riuscita a fare una capriola, nonostante disperati e ripetuti tentativi. «E ora?» le domandai. Lei si alzò dal lettino e con sua grande meraviglia eseguì una magnifica capriola senza difficoltà.

Balint la descrive come una vera svolta, seguita da molti cambiamenti nella sua vita; per esempio «venne ammessa a un difficile esame di specializzazione professionale, lo superò, si fidanzò e poi si sposò».

Un esempio analogo, tratto da una realtà completamente diversa, è la decisione del governo ungherese, nel 1989, di abbattere un centinaio di chilometri di filo spinato arrugginito lungo il confine con l'Austria. Questa azione all'apparenza assolutamente insignificante ha scatenato una valanga di eventi storici – dalla caduta del Muro di Berlino al crollo del regime sovietico e alla fine della Guerra Fredda – il cui conseguimento era stato tentato senza successo per molti decenni dal blocco occidentale.

Ci sono innumerevoli resoconti dell'utilizzo da parte di Milton H. Erickson di quelli che potrebbero essere definiti 'eventi casuali pianificati'. Viene in mente il caso del giovane uomo che desiderava sottoporsi all'ipnoterapia per vincere la fobia dell'attraversare le strade. Quando arrivò

al primo appuntamento, Erickson aveva preparato una busta completa di indirizzo e francobollo che, aveva spiegato al giovane, conteneva una lettera molto urgente. Erickson chiese al paziente di fargli il favore di portarla di sotto e imbucarla nella buca di fronte a casa. Soltanto dopo avere eseguito questa richiesta e imbucato la lettera il paziente si rese conto di aver appena attraversato la strada due volte senza alcun disagio.

#### LA TERAPIA DEL COME SE

Uno degli eventi più importanti nella mia evoluzione di terapeuta è stata la scoperta di un libro del filosofo Hans Vaihinger, oggi quasi dimenticato, intitolato *Die Philosophie des Als-Ob* (1924). Pubblicato per la prima volta nel 1911, ha avuto l'effetto di una bomba scientifica, e ha ampiamente influenzato, ad esempio, il pensiero di Alfred Adler e, in misura minore, quello di Freud.

In un totale di ottocento pagine Vaihinger fornisce una pleora di esempi, tratti da innumerevoli contesti, in cui mostra che, riguardo alla natura del reale, lavoriamo sempre e inevitabilmente con ipotesi non dimostrate e non dimostrabili, e tuttavia giungiamo a risultati concreti. Una di queste ipotesi, ad esempio, è la convinzione che gli esseri umani siano dotati di libero arbitrio. Non c'è e mai ci sarà alcuna prova che le cose stiano così. Tuttavia non c'è mai stata né mai ci sarà, né può esserci, una società i cui membri non si comportino *come se* le cose stessero così; perché se non credessimo tutti nel libero arbitrio le interazioni umane sarebbero dominate dal caos, le persone sarebbero prive di responsabilità e, quindi, di ordine. Il libro di Vaihinger si conclude con l'affermazione, per molti scandalosa, che la verità è soltanto l'errore più utile.

Mi sono reso conto per la prima volta della natura 'come-se' di determinati interventi terapeutici nel corso della mia formazione in ipnosi. Se l'ipnotista ottiene la levitazione di una mano, la mano naturalmente non è diventata più leggera dell'aria, ma il soggetto si comporta *come se* le cose stessero così, e la sua esperienza è che le cose *stanno* così. Se si riesce a convincere una persona inibita e spaventata a comportarsi *come se* le altre persone fossero spaventate e bisognose di rassicurazioni, ciò può determinare quasi istantaneamente un cambiamento nella natura dell'interazione di quella persona con gli altri, indipendentemente dal fatto che gli altri siano o meno 'davvero' spaventati. Questa ipotesi del 'come-se' è servita allo scopo e, secondo le parole di Vaihinger, ora 'cade', indipendentemente dal fatto che gli altri siano 'veramente' spaventati, e senza bisogno di alcun insight.

#### IL PUNTO DI VISTA INTERAZIONALE

Tali interventi terapeutici mi hanno aperto gli occhi anche sui costanti processi di retroazione (*feedback*) dell'interazione umana, un fenomeno che nella mia formazione era stato strettamente limitato a transfert e controtransfert; ovvero a comportamenti *individuali*. Quando Gregory Bateson mi ha portato a riflettere sui processi di interazione piuttosto che su quelli lineari causa-effetto, ho cominciato a capire che certamente una causa produce un effetto, ma questo effetto poi attua una retroazione sulla propria causa, creando pertanto ciò che dalla fondazione dell'epistemologia cibernetica è conosciuto come 'anello di retroazione' (*feedback loop*), che si mantiene e si rinforza da sé. La natura, le qualità e pertanto anche le patologie di tale anello non possono più essere attribuite semplicemente a un singolo componente. Si tratta di una *qualità emergente*, qualcosa di più, e di diverso, rispetto alla somma totale delle sue parti costitutive. Dal punto di vista interazionale della terapia, il 'paziente' è lo schema (*pattern*) della relazione, e non più un singolo individuo.

Ma come posso entrare in contatto con questo paziente? Dopo aver avuto il privilegio di osservare il lavoro di Gregory Bateson, Don D. Jackson (il fondatore e primo direttore del nostro istituto), Milton H. Erickson e altri, mi sono reso conto che possiamo letteralmente paragonare noi stessi a un uomo che non conosce le regole degli scacchi e si trova in viaggio in un paese straniero,

di cui ignora la lingua. In quel paese, si imbatte in due persone, che siedono ai lati opposti di un tavolo e muovono delle statuette su una tavoletta. È chiaro che sono impegnati in un gioco. Il nostro uomo vorrebbe imparare quel gioco, ma dato che non conosce la lingua dei giocatori non può chiedere loro spiegazioni. Quello che può fare, tuttavia, è osservare il loro comportamento in cerca di ripetizioni e ridondanze che gli consentano di trarre conclusioni provvisorie sulle regole che stanno alla base del loro comportamento. La prima di queste ridondanze che il nostro uomo sarà in grado di identificare è che i due si comportano *come se* avessero una regola secondo cui una mossa del giocatore A è sempre seguita da una mossa del giocatore B, dopo di che sembra che sia di nuovo il turno del giocatore A. Analogamente, ma in modo sempre più complesso, giungerà a poco a poco alla formulazione di ipotesi simili sulle regole manifeste che governano le mosse di ogni singolo pezzo, e infine alla comprensione del fine del gioco, ovvero lo scacco matto.

Di questa analogia mi sembrano importanti tre punti:

1. L'osservatore è giunto a una comprensione delle regole del gioco senza essere in grado di fare domande dirette. Naturalmente, in quanto terapeuti, possiamo chiedere ai membri di una famiglia o di qualsiasi altro sistema di interazione sociale: quali sono le vostre regole di interazione? Ma sarebbe improbabile ottenere una risposta sensata a questa domanda incomprensibile.

2. Secondo la teoria matematica dei giochi, gli scacchi sono un gioco a 'informazione completa', ovvero sulla scacchiera sono presenti tutte le informazioni necessarie in ogni dato momento. *In che modo* questa situazione sia sorta nel corso del gioco è assolutamente irrilevante: ciò che importa è la posizione delle pedine in relazione le une con le altre *nel presente*.

3. Anche se esistono storie straordinarie sul 'significato' degli scacchi (per esempio, è stato descritto come una lotta tra le forze del bene e quelle del male) interpretazioni del genere aggiungerebbero ben poco alla comprensione del gioco, così come l'astrologia nulla aggiunge all'astronomia.

Per riassumere: l'osservatore giunge alla comprensione del 'paziente' (il sistema) attraverso l'osservazione delle ridondanze comportamentali nel presente, senza ricercarne le cause o senza interpretarle nei termini di una sorta di mitologia epistemologica.

Tuttavia c'è una questione importante che l'osservatore degli scacchi non deve affrontare, ed è la straordinaria complessità di ogni sistema di relazioni umane. Come affrontare tale complessità? Ci sono due strategie principali riguardo a come *non* affrontarla.

#### AFFRONTARE LA COMPLESSITÀ

Un modo per non affrontare la complessità è l'approccio classico, che consiste nello scomporre l'intero in singole parti, studiarne ognuna separatamente e aspettarsi in tal modo di arrivare alla comprensione dell'intero. Ma come già detto due volte, l'intero è maggiore e diverso rispetto alla somma delle sue parti.

L'altro approccio consiste nel tentativo di introdurre un cambiamento nel sistema, escogitando una strategia di cambiamento complessa tanto quanto il sistema stesso. Nella maggior parte dei casi questa azione risulta impossibile, perché è probabile che la complessità vada ben oltre la nostra capacità di confrontarci con essa.

Molto prima dell'inizio del nostro lavoro al Mental Research Institute, naturalmente, il problema era già stato oggetto di un'intensa ricerca nei settori della teoria dei sistemi, della cibernetica e altri. Sebbene usassero termini diversi, i ricercatori di questi settori avevano postulato interventi che aiutassero a ridurre la complessità del sistema *senza distruggerlo*. Nel suo libro *Cibernetica e direzione aziendale*, per esempio, Stafford Beer (1967) osserva che semplici regole relative al traffico rendono possibile la circolazione dei veicoli anche nelle ore di punta, quando una città è in piena attività e pullula di auto, ognuna delle quali segue diversi percorsi a velocità diverse, indipendenti l'una dall'altra e soggette a innumerevoli variazioni casuali.

Un altro esempio di tal fatta (certamente meno scientifico) di riduzione della complessità (o varietà) riguarda il matematico Carl Friedrich Gauss, che, come molti famosi scienziati, aveva mostrato i primi segni di genio nell'infanzia. C'è una storiella secondo cui il maestro delle

elementari di Gauss voleva ottenere mezz'ora di silenzio e perciò aveva assegnato alla classe il compito di sommare tutti i numeri da uno a cento. Fossi stato lì io probabilmente avrei iniziato:  $1+2=3$ ,  $+3=6$ ,  $+4=10$ ,  $+5=15$  eccetera, e probabilmente avrei impiegato più della mezz'ora pattuita per arrivare a cento. Dopo due minuti, il piccolo Gauss era in piedi di fronte al maestro con il risultato: 5050. Essendo un genio, aveva scoperto un *riduttore di complessità*, poiché aveva realizzato di trovarsi di fronte a una stringa di numeri il primo dei quali (uno) e l'ultimo (cento) sommati davano 101. Il secondo (due) e il penultimo (novantanove) di nuovo davano 101; anche il terzo (tre) e novantotto davano 101. Pertanto si era reso conto di trovarsi di fronte a cinquanta paia di numeri ognuno dei quali sommato dava 101. 50 volte 101 uguale 5050. Facile no?

#### LA TENTATA SOLUZIONE

Nel nostro lavoro al MRI siamo gradualmente giunti a un riduttore di complessità che a noi sembra il più pratico e pertanto il più utile, quando affrontiamo la complessità dell'interazione umana: la *tentata soluzione*. Dopo aver ottenuto una definizione del problema che sembra sufficientemente chiara, chiediamo ai nostri pazienti che cosa hanno fatto sino a quel momento per risolverlo e quali consigli hanno ricevuto da altre persone. Ottenere questa informazione è piuttosto semplice e ci permette di identificare proprio i meccanismi attraverso cui il sistema mantiene la propria *omeostasi*. Già Freud era consapevole del fatto che molti dei suoi pazienti tendevano a commettere sempre lo stesso errore e definì il fenomeno coazione a ripetere. Darwin, ancora prima, aveva osservato che la sopravvivenza di una specie può essere minacciata dalla propria incapacità ad abbandonare ciò che rappresenta un ottimo (e pertanto assolutamente non patologico) adattamento, ma il cui ostinato mantenimento a fronte di condizioni ambientali in continuo mutamento può infine minacciarne la sopravvivenza. La convinzione di aver trovato la soluzione ottimale (unita al tentativo di 'perfezionare' questa strategia di soluzione a fronte delle crescenti difficoltà) rende cieche le persone nei confronti di strategie di cambiamento che possono essere presenti e disponibili in ogni momento. È probabile che un sistema umano intrappolato in questo circolo vizioso si aspetti dalla terapia una e una sola forma di aiuto: cambiaci senza cambiarci... È intrappolato in quello che può essere definito un *gioco senza fine*, ovvero una serie di modelli di comportamento ricorrenti strettamente governati da regole ma privi di alcuna regola finalizzata al cambiamento delle loro regole. I primi cibernetici hanno messo in luce l'importante differenza tra cambiamento di *primo ordine* (il cambiamento da una regola del sistema a un'altra) e cambiamento di *secondo ordine* (il cambiamento delle regole stesse del sistema). Come l'esempio seguente dimostra, l'incapacità di effettuare cambiamenti di secondo ordine può essere fatale.

C'è un tipo di formica, chiamata *formica legionaria* (o *eciton*) il cui habitat si estende per quasi tutta l'area tropicale del Sud America. Queste formiche sono note per avere un ordine sociale incredibilmente complesso e intenzionale; esse marciano incolonnate a migliaia, e a causa del loro comportamento altamente organizzato ed estremamente aggressivo sono conosciute come «gli unni e i tartari del mondo degli insetti». Tuttavia, scrivono Schneirla e Piel (1957, pp. 75-78), c'è la possibilità di una

ironica catastrofe che talvolta si abbatte su una tribù. Ciò accade solo in occasioni del tutto particolari, ma se si verifica una circostanza determinante le formiche sono letteralmente condannate a disporsi in colonne circolari che marciano verso la morte [...]. Le formiche, mille circa, furono scoperte alle 7.30 del mattino su un largo marciapiede di cemento [...]. Probabilmente erano state trascinate in quel luogo da un improvviso acquazzone che aveva disperso le tracce della loro colonia. Quando vennero avvistate, la maggior parte di esse era raccolta in un gruppo centrale, mentre solo uno sciame o due, disposti alla periferia, lavoravano strenuamente in circolo in direzione antioraria. A mezzogiorno tutte le formiche erano entrate a far parte di questo cerchio, il cui diametro era ormai simile a quello di un disco fonografico,

ruotante a una certa velocità. [...]. All'alba del giorno seguente il teatro dell'azione era ormai disseminato di formiche morte o morenti. Solo tre dozzine di superstiti giravano ancora in un esiguo circolo, costellato di posti vuoti [...]

Questa strage delle Ecton può essere definita tragica, dando a tale parola il significato classico del dramma greco. Essa nasce, come una Nemese, in modo affatto estraneo ai reali aspetti della natura delle formiche, che per la maggior parte rivelano caratteristiche adatte a conseguire il successo, non la rovina.

#### PROMUOVERE CAMBIAMENTI DI SECONDO ORDINE

La storia delle formiche è un esempio di sistema sociale che non può generare al proprio interno le regole che ne assicurerebbero la sopravvivenza in particolari circostanze. È ovvio che in casi come questo le premesse grazie alle quali il sistema funziona nel presente richiedono un cambiamento che il sistema è incapace di generare da sé e, pertanto, dev'essere introdotto dall'esterno. Come già detto, un fattore esterno tanto rivelatore può essere un'esperienza emozionale correttiva di natura completamente fortuita. In alternativa, si può trattare di un 'evento casuale pianificato' introdotto nel sistema da qualcuno che ne sta fuori. Può anche essere il risultato di ciò che nel nostro campo è stato definito *ridefinizione (reframing)*, ovvero l'attribuzione di un significato diverso alla medesima situazione. Nelle *Osservazioni sopra i fondamenti della matematica* Wittgenstein (1988, p. 132) allude a questa forma di intervento. Se qualcuno attira la nostra attenzione su un aspetto particolare di un gioco, esso smette di essere quel gioco. «Ma ci ha insegnato un altro giuoco in luogo del nostro. Ma come può il nuovo giuoco avere fatto cadere in disuso quello vecchio? Ora vediamo qualcosa di diverso e non possiamo più continuare a giocare ingenuamente, come prima».

La ridefinizione è una tecnica terapeutica basata sull'introduzione di un cambiamento in ciò che chiamiamo realtà, ovvero la struttura di idee, significato, valori e così via che attribuiamo al mondo, ma che è proiettata da noi in quel mondo esterno. Normalmente siamo piuttosto inconsapevoli di questo processo. La totale relatività della nostra visione del mondo è l'essenza del noto detto: «Qual è la differenza tra un ottimista e un pessimista? Per l'ottimista il bicchiere è mezzo pieno, per il pessimista mezzo vuoto». Probabilmente entrambi sono convinti di avere ragione, e che 'dunque' l'altro ha torto. Da ciò deriva sia l'ostinazione con cui rimaniamo ancorati alla nostra visione del mondo, sia la possibilità di cambiamento da una visione del mondo penosa a una meno penosa, attraverso la procedura che consiste nel porre la stessa situazione (la cosiddetta realtà del primo ordine) in una diversa struttura, per creare una realtà di secondo ordine di diverso genere, o, nei termini di Wittgenstein, nell'insegnare un gioco diverso.

#### COSTRUTTIVISMO

Inutile dire che per molti nostri colleghi l'idea che la realtà possa essere un'invenzione piuttosto che un fatto oggettivo è assolutamente inaccettabile. Infatti, fintanto che rimaniamo convinti che la sanità o la malattia mentale possano essere misurati dal grado di 'adattamento alla realtà' di una persona, rimaniamo ciechi nei confronti dell'alternativa costruttivista (essa stessa, naturalmente, una mera costruzione). In tutti gli altri campi della scienza, incluse la fisica e persino la matematica, è stata ormai abbandonata l'idea di una realtà oggettiva, esistente all'esterno e accessibile alla nostra mente. *È la teoria che decide che cosa può essere osservato* ha detto Einstein a Heisenberg. E diciannove secoli prima di lui il filosofo stoico Epitteto era giunto a una conclusione del tutto simile: *Non sono le cose reali a turbare gli uomini, ma le opinioni che costoro si fanno di esse*. E ci si ricorda anche il detto di Marco Aurelio: *Se sei fiaccato da qualcosa di esterno, il dolore non è dovuto alla cosa in se stessa, ma al tuo giudizio di quella; e perciò hai il potere di cambiarlo in qualsiasi momento*.

Pertanto anche la convinzione di avere scoperto (o almeno di dovere scoprire) la verità ultima provoca cecità rispetto a soluzioni specifiche sempre disponibili. Tale cecità è dunque autoindotta ed è, nella sua essenza, identica al rifiuto dei contemporanei di Galileo di guardare attraverso il telescopio, perché ciò che lui affermava di avere scoperto semplicemente *non poteva* essere.

Esiste allora una stretta relazione tra determinate azioni e determinate percezioni, inaccessibili alla nostra mente prima di avere intrapreso quell'azione. Heinz von Foerster, cibernetico noto a livello internazionale e nostro straordinario mentore, ha espresso succintamente tale concetto in ciò che chiama il suo *imperativo estetico*: «Se vuoi vedere, impara ad agire» (1981).

Un'affermazione dello stesso tenore è quella di Gorge Spencer-Brown nel suo libro *Laws of Form* (1973, p. 63):

L'iniziazione professionale dell'uomo di scienza consiste non tanto e non solo nel leggere i libri atti allo scopo, quanto piuttosto nell'obbedire a ingiunzioni del tipo: «osserva in quel microscopio». Ma non è anormale, per gli uomini di scienza, dopo aver osservato nel microscopio, descrivere agli altri ciò che hanno visto, confrontarsi tra loro e scrivere relazioni. Allo stesso modo, non è anormale per i matematici, dopo aver obbedito a una serie di ingiunzioni date, descrivere ciò che hanno visto e discuterne tra loro [...] In ogni caso, però, la descrizione è subordinata e subalterna alla serie di ingiunzioni a cui hanno obbedito [...]

A questo punto può esser d'aiuto comprendere che la prima forma di comunicazione matematica non è la descrizione ma l'ingiunzione. Sotto questo aspetto essa è paragonabile a forme d'arte applicata come la culinaria, in cui il sapore di una torta, sebbene indescrivibile a parole, può essere trasmesso al lettore sotto forma di una serie di ingiunzioni chiamata ricetta.

#### INGIUNZIONI

Ma come possiamo, in qualità di terapeuti, convincere le persone a obbedire a delle ingiunzioni, ovvero a compiere azioni che, secondo la loro visione della realtà, non hanno alcun senso, anche se sono sempre possibili? Ancora una volta, a questo punto della mia evoluzione di terapeuta, il tirocinio nell'ipnosi è stato di importanza decisiva. Un valore particolare ha rivestito la regola di Erickson: «Impara il linguaggio del paziente e utilizzalo». Ciò naturalmente non è assolutamente limitato all'ipnosi. Nella *Rhetorica ad Alexandrum* già Aristotele suggeriva: *se vuoi convincere qualcuno, utilizza i suoi argomenti*. Nel nostro lavoro questo genere di persuasione può spesso prendere la forma del prescrivere la resistenza (piuttosto che opporvisi). Una resistenza prescritta cessa di essere resistenza. Diventa collaborazione; perché anche se i pazienti vogliono continuare a resistere devono comunque abbandonare la loro particolare forma di resistenza. Naturalmente ciò non significa che cesseranno di resistere, ma ogni diversa forma di resistenza che essi ora intraprendono può ben produrre un cambiamento fondamentale nelle loro interazioni con il terapeuta, con i membri del loro sistema di relazioni o con entrambi. I coniugi intrappolati in infinite discussioni e a cui tutti hanno detto che dovrebbero litigare meno potrebbero trovare molto difficile obbedire alla prescrizione del loro terapeuta di avere un'ulteriore discussione programmata ogni sera tra le otto e le otto e venti esatte.

#### INTERVENTI ATTIVI

Nel corso del nostro lavoro al Brief Therapy Center del MRI, abbiamo visto gradualmente emergere tre tipi di interventi attivi, ognuno dei quali basato su quella che sembra essere la resistenza al cambiamento dei pazienti. Inutile dire che tale 'gradualità' non rappresenta una misura

oggettiva, ma l'idea che ci siamo fatti della loro disponibilità a intraprendere nuovi comportamenti per la risoluzione dei problemi.

Il primo intervento attivo riguarda *prescrizioni dirette del comportamento*, o, come già detto, l'introduzione di eventi casuali pianificati da parte del terapeuta. Questo intervento è indicato nei confronti di pazienti che sembrano voler accettare la prescrizione anche se non ne vedono la ragione. Inutile dire che l'accettazione sarà resa più facile – e pertanto avrà maggiori possibilità di successo – se la prescrizione è il più semplice possibile, non imbarazzante, non pericolosa, non costosa e, pertanto, se non sarà d'aiuto, non farà comunque del male.

Alla seconda categoria di interventi appartengono le cosiddette *prescrizioni paradossali*. (Il paradosso è utilizzato nella sua definizione classica e non significa soltanto, come sembrano pensare molti colleghi, qualcosa di bizzarro, inaspettato o sorprendente.) Questo tipo di intervento è basato sui classici paradossi noti sin dall'antichità. Nel suo lavoro sui pazienti schizofrenici e le loro famiglie, Bateson ha notato la frequente presenza di modelli di comunicazione paradossale che ha definito doppi legami (Bateson, Jackson, Haley e Weakland, 1956). Essi creano una situazione per cui il destinatario della comunicazione ha a disposizione soltanto due reazioni possibili, ed entrambe sono connotate da follia, cattiveria o debolezza. Una cosa del genere può accadere anche a Dio. Secondo un racconto, che con tutta probabilità rappresenta un momento di crisi nella teologia cristiana medievale, il demonio provò a Dio, in una delle loro frequenti conversazioni, che Dio non era onnipotente. Il demonio raggiunse tale risultato chiedendo a Dio di creare una roccia di dimensioni tanto grandi che neppure Dio stesso sarebbe stato in grado di sollevarla. È ovvio che se Dio non riesce a sollevare la roccia, per questa stessa ragione non è onnipotente. Se invece *riesce* a sollevarla, non è onnipotente perché non è stato in grado di crearla abbastanza grande. Sfortunatamente non sappiamo che cosa abbia risposto Dio.

Un esempio meno storico di doppio legame è il consiglio dato da Dan Greenburg (1964) alle madri ebrae: «Regala a tuo figlio Marvin due camice sportive. La prima volta che ne indossa una delle due, devi osservarlo con aria triste e dire nel tuo Tono Base di Voce: 'L'altra non ti piace?」 Al figlio vengono lasciate perciò soltanto due possibilità: indossarne una o l'altra. Questo significa che se facesse *A* avrebbe dovuto fare *B*, se facesse *B* avrebbe dovuto fare *A*, e pertanto è cattivo. Se, per evitare questa trappola, le indossasse insieme, sarebbe matto.

*Similia similibus curantur*, affermavano già i nostri antenati romani. Ciò significa che la comunicazione paradossale può anche essere terapeutica, non è per forza solo patogenica. Il concetto di *intenzione paradossale* di Viktor Frankl è probabilmente la prima applicazione moderna del paradosso alla terapia, precedente al lavoro del gruppo di Bateson. In sostanza si tratta di prescrivere proprio il comportamento sintomatico che i pazienti vorrebbero superare. Poiché il sintomo è esperito come qualcosa di involontario e incontrollabile, la sua prescrizione crea ciò che può essere chiamato il paradosso del 'sii spontaneo'. Quando i pazienti vengono stimolati ad accrescere i propri sintomi intenzionalmente invece che cercare di reprimerli, giungono a esiti del tutto nuovi e inaspettati. *Il modo* in cui riuscire a convincerli a comportarsi così – dal loro punto di vista piuttosto assurdo e controproducente – naturalmente è in gran parte determinato dalla capacità del terapeuta di entrare nella loro realtà attraverso formulazioni linguistiche e semantiche accettabili da parte del linguaggio del paziente.

L'essenza di un'ingiunzione paradossale si ritrova nella storia Zen della giovane moglie che, in punto di morte, chiede al marito di promettere che non si innamorerà mai di un'altra donna. Se romperà la sua promessa, lei ritornerà sotto forma di fantasma e gli causerà infiniti guai. Il marito compie la promessa senza problemi ma, dopo diversi mesi, conosce un'altra donna e si innamora. Poco dopo un fantasma dalle sembianze femminili inizia a perseguitarlo ogni notte, accusandolo di aver infranto la solenne promessa. Lei non solo sa esattamente tutto quello che intercorre tra di lui e la sua amata, ma conosce anche i suoi sentimenti, le sue speranze e i suoi pensieri più reconditi. Poiché la situazione diventa insopportabile e causa seri problemi alla sua nuova relazione, l'uomo decide di consultare un maestro Zen. Questo esperto comprende che non ha senso cercare di convincere l'uomo che tutto si svolge nella sua testa, che non ci sono fantasmi, e così via. Gli ordina invece di aspettare la successiva apparizione del fantasma, prendere una manciata di semi di soia e poi chiederle quanti semi abbia in mano. Egli accetta la prescrizione e, quando il fantasma

come sempre appare, le chiede: «Dato che sai tutto, dimmi quanti semi tengo in mano». Non c'era più alcun fantasma a rispondere a quella domanda (Reps, 1961).

La terza categoria di interventi è costituita dalle cosiddette connotazioni *positive*. Esse sembrano indicate quando lavoriamo con pazienti che – per qualche oscura ragione – giocano a ‘far fallire l'esperto’. In termini molto generali, la loro reazione di fronte a qualsiasi suggerimento o consiglio è del tipo ‘tutto ma non *questo*’. In termini più specifici, i pazienti potrebbero dire cose del tipo: «No, no. Così non funziona; il dottor Tal dei Tali [il loro terapeuta precedente, che hanno abbandonato dopo tre sedute] ci aveva già pensato. Ci dia un aiuto migliore». Se permettiamo loro di imporci lo stesso gioco a somma zero (come questo genere di interazione viene definita nella teoria matematica dei giochi), è probabile che il trattamento duri (di nuovo) due o tre sedute. La strategia della connotazione positiva descrive, con un certo rincrescimento, la situazione presente – per quanto possa essere spiacevole e difficile – come la migliore possibile (da qui la definizione di ‘connotazione positiva’) e insiste sul fatto che *ogni* cambiamento peggiorerebbe soltanto le cose. Se ora i pazienti vogliono continuare il loro gioco di ‘far fallire l'esperto’ dovranno provargli che ha torto e che un cambiamento in meglio è possibile. Al che, il terapeuta reagisce con crescente scetticismo e preoccupazione.

## CONCLUSIONI

E ora, per concludere, vorrei fornire una prescrizione a un immaginario collega che esprima sconcerto alle tecniche esposte in questo saggio. Egli può (forse) essere aiutato osservando che ha ragione, che questo approccio è manipolativo in modo immorale (persino lui potrebbe iniziare a chiedersi se ci sia *qualche* forma di aiuto che non lo è), e che i risultati di questo trattamento (se mai ce ne sono) sono certamente di breve durata, superficiali e apparenti, perché le cause profonde, sottostanti, non sono state portate alla coscienza attraverso l'insight. Ma voi in certo qual modo sapete che l'autore ha scritto questo saggio a mo' di leale sacrificio nei confronti dei propri colleghi che, spera, lo troveranno non scientifico e scandaloso e, pertanto, saranno confermati nella loro convinzione (forse talvolta vacillante) di aver trovato la verità definitiva.

(Pagina 362 di 387)

## *In onore e in memoria di Paul Watzlawick*

(Villach, Austria, 25 luglio 1921 - Palo Alto, Stati Uniti, 31 marzo 2007)

Paul Watzlawick ha attraversato come una stella cometa la seconda metà del secolo scorso, illuminando con le sue idee, il suo lavoro e i suoi scritti intere generazioni di studiosi e professionisti, non solo nelle aree della psicologia, della psichiatria e della sociologia ma anche in campi lontani dalle scienze umane come l'economia e l'ingegneria o nelle scienze «pure» come la fisica e la biologia. I suoi studi sulla comunicazione e sul cambiamento travalicano, infatti, le barriere disciplinari e trovano applicazione in qualunque contesto ove siano coinvolte le relazioni dell'individuo con se stesso, con gli altri e con il mondo. La sua opera, come quella dei grandi filosofi, non si lascia limitare né dalle ideologie, né dai confini delle singole prospettive scientifiche: essa va oltre, sino alla radice del «come» l'essere umano costruisce, anzi, per dirla con le sue parole, *inventa* la sua realtà.

Sulla scia della sua luminosa stella, numerosi sono i pensatori e i professionisti che hanno avuto la possibilità di costruire il loro successo e la loro fama. Basti pensare che Watzlawick è l'unico autore tradotto in ottanta lingue differenti. La cosiddetta scuola di Palo Alto non sarebbe esistita senza la sua imponente figura e la sua capacità di sintetizzare il lavoro di eminenti studiosi, come Gregory Bateson o Don D. Jackson e Milton Erickson, in un unico e rigoroso modello teorico e applicativo.

D'altronde, per fare solo qualche esempio, il padre del costruttivismo Hein Von Foerster, amava dichiarare di essere *una invenzione di Paul Watzlawick*, nel senso che egli, senza il suo aiuto, non sarebbe diventato così noto e i suoi lavori non sarebbero stati così conosciuti. Lo stesso vale per Mara,

Selvini, Palazzoli e la scuola di Milano di terapia sistemica, che devono a lui non solo l'ispirazione tecnica ma anche la diffusione nel mondo del loro lavoro. Nella stessa maniera per tutti coloro che si sono inseriti nella scia della cometa Watzlawick hanno potuto riflettere grazie alla sua luce e, spesso, senza nessun contatto diretto con lui. Era infatti sufficiente dichiarare di riferirsi alla scuola di Palo Alto per acquisire status di rispettabilità scientifica e professionale. Tutto ciò vale anche per me poiché senza di lui probabilmente pochi avrebbero conosciuto il mio lavoro. Invece, grazie al libro *L'arte del cambiamento* scritto a quattro mani, mi sono ritrovato immediatamente sulla ribalta internazionale. Il nostro Centro di Terapia Strategica di Arezzo se non fosse stato fondato con la sua attiva presenza non sarebbe mai divenuto il punto di riferimento per l'evoluzione della terapia breve e il *problem solving* strategico. Ad ulteriore prova della grandezza della sua opera si pensi che Paul Watzlawick rappresenta anche uno degli autori più copiati: c'è stato anche chi, dopo averne copiato intere pagine per un suo articolo, senza ovviamente citare la fonte, è in seguito divenuto uno dei suoi più acerrimi detrattori. Paul, essendo una persona tollerante e sempre capace di evitare conflitti – anche quando potevano apparire legittimi - in questo caso e in altri, invece di denunciare e svergognare pubblicamente il collega scorretto, semplicemente ha fatto notare direttamente e con stile la mala azione al colpevole, senza andare oltre. Il lettore può ben capire come voler sottolineare la rilevanza del contributo di quest'autore e pensatore richiederebbe un intero volume, inoltre i suoi testi parlano del suo lavoro meglio di come potrebbe fare chiunque altro. Per questo ho deciso di concludere questo commento finale ai suoi scritti selezionati in maniera non accademica ma personale. Ritengo che, avendo avuto l'onore e il piacere di condividere con Paul oltre quindici anni di collaborazione professionale e anche di relazione personale (insieme abbiamo tenuto oltre cinquanta workshop e conferenze in giro per il mondo, abbiamo scritto tre libri e contribuito ad altri due insieme agli amici Jeffrey Zeig e Camillo Loredi) sia bello offrire al lettore, oltre alla sua opera, qualche aneddoto che pennelli la sua persona. Egli, infatti, è stato non solo un Maestro di scienza e professione bensì anche un modello di stile e filosofia di vita. Paul era un uomo di bella presenza, sobriamente elegante e capace di una sottile ironia, tanto irresistibilmente simpatico agli uomini quanto affascinante per le donne. Mai esibiva la sua condizione disponendosi umilmente con chiunque, con l'atteggiamento di chi è sempre pronto ad imparare qualcosa in più. Capace nelle relazioni interpersonali del gelo più rabbrividente così come del calore più confortante, ma sempre con stile impareggiabile. Una volta, alla Sorbona di Parigi, durante una conferenza, un partecipante lo interruppe aggredendolo verbalmente perché le sue teorie andavano contro i fondamenti della psichiatria e della psicoanalisi. Egli, con estrema pacatezza gli rispose: « lei ha perfettamente ragione... dal suo punto di vista... », poi continuò a parlare tra gli applausi e il sorriso del pubblico. In un'altra occasione lo osservai dare del cibo «rubato in hotel» ai gatti randagi di una calle veneziana, lasciava che si avvicinassero come se fossero amici di un'altra vita. Giunti a Bologna da Roma a bordo della mia auto, Paul commentò la mia guida ironicamente, dichiarando che l'Italia doveva essersi accorciata. Giunti all'hotel che si chiamava «I tre vecchi » mi chiese dove fossero gli altri due. La sua ironia fu forse ancor più proverbiale: eravamo in attesa delle valigie all'aeroporto di Siviglia, la sua arrivò per prima e, ovviamente, la mia per ultima. Durante la tediosa attesa, sul nastro passò una valigia gigantesca ed egli commentò «è decisamente molto comoda perché se non trovi una camera in albergo puoi dormire dentro». Le sue attenzioni nei confronti delle persone a lui care non erano mai ostentate ma così delicate e puntuali da stupire ogni volta. Pronto a cogliere la bellezza in ogni sua forma, dai colori delle colline toscane in primavera al fascino tremendo dei grattacieli sulla baia di Hong Kong al tramonto; dal rumore ancestrale delle onde del Pacifico di Carmel alla musica sublime di Rachmaninov. Infine, uno degli episodi che può descrivere al meglio la sua personalità e il suo stile è rappresentato da un sottile quanto potente insegnamento impartitomi molti anni fa durante un importante convegno. In questa occasione, per la prima volta dovevo presentare il metodo di terapia breve, messo a punto sotto la sua supervisione, per il trattamento dei disturbi fobico-ossessivi; per di più dovevo farlo di fronte a un'assemblea composta dai più importanti studiosi e specialisti del settore. Ossessivamente avevo preparato la mia esposizione, riservando lo spazio alla dissertazione teorica, alla presentazione dei dati empirici e alla pratica clinica mediante delle videoregistrazioni che dimostrassero la reale efficacia della terapia anche a un pubblico di scettici ricercatori e colleghi. Sfortunatamente il tecnico video e audio della sala, nel provare il mio video, per errore ne aveva cancellato il contenuto. Mi accorsi di tutto ciò poco prima di cominciare la mia relazione. Come il lettore può ben capire non ero solo seccato e allibito per l'accaduto ma anche frustrato e piuttosto depresso prevedendo il sicuro insuccesso. Procedetti nella mia presentazione in maniera decisamente

meno assertiva del solito e quando giunsi alla parte dimostrativa della tecnica, mi scusai con l'uditorio per il problema sopraggiunto: recitai, invece che mostrare il video, le trascrizioni, dichiarando i loro effetti. In maniera totalmente contraria alle mie previsioni il pubblico fu entusiasta e molte furono le dichiarazioni di apprezzamento per il lavoro presentato. Paul, che tutto aveva osservato dal fondo della grande sala, si avvicinò a me e battendomi un mano sulla spalla disse: «finalmente oltre che bravo sei apparso umile e simpatico...» Oggi tutti hanno apprezzato la tua «debolezza» ed il tuo «errore»... Mai ho dimenticato questa sua lezione. Oggi, a pochi giorni dalla sua morte, scrivendo queste righe sento ancor più la sua mancanza. Tuttavia sono contento perché, oltre a una vita intensa e piena di bellezza, egli ha avuto una morte felice accanto alla sua amata Vera. Ritengo che in questo caso valga davvero la seguente citazione: «quando perdi una persona davvero importante, piuttosto che pensare alla sfortuna di averla perduta pensa alla fortuna di averla avuta ».

Arezzo, aprile 2007,

Giorgio Nardone.

1. *postfazione al libro "GUARDARE DENTRO RENDE CIECHI" e altri saggi, a cura di Wendel Ray e Giorgio Nardone, giugno 2007, Ponte alle Grazie, Milano.*

---

**Ponte alle Grazie - Collana: Saggi di Terapia Breve**  
Pagine 352 - Formato 13,7x20,5 - Anno 2007 - EAN13 9788879289078

---

**COPYRIGHT**

© Copyright 2002 Centro di Terapia Strategica.  
Tutti i diritti riservati.

La riproduzione dei materiali contenuti all'interno del sito, con qualsiasi mezzo analogico o digitale, non è consentita senza il consenso scritto di Centro di Terapia Strategica (di seguito chiamato CTS) indirizzo e-mail: [ctsar@centroditerapiastrategica.org](mailto:ctsar@centroditerapiastrategica.org)

E' consentita la copia e/o la stampa per uso esclusivamente personale e non commerciale.

Sono consentite citazioni a titolo di cronaca, studio, critica o recensione, purché accompagnate dall'indicazione della fonte, compreso l'indirizzo web e dal nome dell'autore se trattasi di testi.

I diritti relativi ai testi firmati sono dei rispettivi autori.

Sono consentiti e graditi i link da altri siti purché venga specificato che si tratta di link.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.