

**TERZO CONVEGNO EUROPEO**  
**DI TERAPIA BREVE STRATEGICA E SISTEMICA**

Arezzo, 09.11.2007

SECONDA GIORNATA

RELAZIONE: **“I SIGNIFICATI NEL COLLOQUIO TERAPEUTICO”**

Jean Jacques Wittezaele

E' difficile riprendere la parola dopo Mony, dopo la sua performance, davvero lo invidio. Comunque anche nel nostro campo è interessante condividere premesse comuni però lo stile applicativo della terapia è completamente diverso come ha appena detto Mony. Io mi trovo più a mio agio davanti ai pazienti piuttosto che davanti ad un pubblico come voi, però farò del mio meglio in inglese.

Allora come diceva Giorgio cercherò di parlare della questione del significato all'interno della terapia strategica. Inoltre di come possiamo utilizzare la spiegazione come uno strumento terapeutico. Questo è un aspetto del mio lavoro che si è sviluppato notevolmente, soprattutto da quando ho incontrato Giorgio. Sapete che discutiamo molto sull'uso delle metafore nella Terapia Strategica, ma oggi vorrei parlare di un tipo speciale di metafora: la metafora esplicativa. E' un tipo speciale se vogliamo perché il contesto di riferimento è di tipo scientifico. Naturalmente come tutte le teorie scientifiche più la teoria è coerente, più sarà convincente dal punto di vista della metafora. Cercherò di mostrarvi come la costruzione della spiegazione possa essere un modo di concentrare la terapia, perché la spiegazione rende logici tutti gli interventi successivi, ed è anche un modo per calibrare la relazione tra terapeuta e paziente verso un obiettivo comune.

All'inizio ero molto riluttante nel dare spiegazioni al paziente per tanti motivi, sapete uno dei miei insegnanti era Dick Fisch, e mi diceva “non deve spiegare nulla”. Ma sapete anche, come io stesso ho detto stamattina, che ci sono ragioni epistemologiche, ovvero non si può mai scoprire la causa reale di un fenomeno e sapete tutti gli effetti che riguardano questo. Inoltre per quello che riguarda le ragioni metodologiche ovvero la non normatività. Nella prospettiva del costruttivismo le spiegazioni sono soltanto costrutti mentali, possono aiutare il terapeuta ad elaborare ipotesi, ma non dobbiamo condividere queste ipotesi con il paziente. Ognuno ha il diritto di pianificare e vivere la propria vita nel modo in cui vuole. Quindi non dobbiamo insegnare nulla ai pazienti sulla vita o cose che magari sanno meglio di noi. In realtà tutte le questioni che hanno a che fare con il significato erano state escluse in un certo qual modo dalla nostra attività. Dopo tutto anche questo era un approccio basato sull'interazione e chiaramente il nostro modo di osservare le cose ruota intorno all'aspetto pragmatico della comunicazione, e quindi avevamo abbandonato la questione della semantica, la questione del significato.

Tuttavia, come sapete, molti pazienti si rivolgono a noi e chiedono: “La prego mi aiuti a capire perché ho questo problema” . Normalmente rispondevo a questa domanda dicendo: “Se dovesse scegliere tra conoscere la causa e non cambiare, o cambiare senza conoscere la causa, cosa

sceglierebbe?” e naturalmente la maggior parte di loro sceglieva la seconda alternativa, volevano cambiare, liberarsi dei loro problemi. Quello che ho notato è che la loro scelta non gli impediva comunque di sentirsi preoccupati dalla domanda. Non mi chiedevano, però comunque cercavano di capire in ogni caso perché era insorto quel problema nella loro vita, volevano sapere il significato delle loro difficoltà. Un altro elemento che ho scoperto è che alcuni dei miei pazienti, che avevano avuto altri tipi di terapie, di tipo analitico ad esempio, chiaramente cercavano una soluzione al loro problema, però la maggior parte di questi pazienti aveva ricevuto troppe spiegazioni durante l'analisi. Per esempio ho visto un paziente due settimane fa che ha problemi coniugali molto difficili, sua moglie beve tantissimo, e questo è durato quasi per dieci anni. La prima cosa che mi ha detto è che aveva fatto psicanalisi per due anni e mezzo, e mi disse che era l'esperienza più importante della sua vita. Quindi gli ho chiesto in che senso, e mi ha detto. "Perché ho capito il motivo per il quale mi sono sposato con questa donna". Questa è una spiegazione, che però blocca al tempo stesso, quindi cercherò di mostrarvi che possiamo fare qualcosa di meglio. Ho iniziato a chiedermi come mai sono così riluttante ad addentrarmi in questo campo delle spiegazioni, è forse un problema di natura epistemologica, un preconetto, o forse una posizione ideologica che mi impedisce di dare una risposta a quel tipo di domanda che riguarda il significato? Dopo tutto c'è un approccio interattivo nei confronti dei nostri pazienti, però sapete che l'interazione, le relazioni sono molto importanti, e la realtà inventata è soltanto un costrutto, qualcosa di inventato. Quello che ho dimenticato credo è che una terapia è anche un incontro di due costruzioni del mondo, quella del paziente e quella del terapeuta, e noi lavoriamo con i pazienti e la maggior parte di loro provengono da una estrazione culturale nella quale il principio di Descartes, di Freud predominano, come abbiamo detto anche ieri. Credono che l'unico modo per risolvere il problema sia rimuovere l'origine, la causa, comprenderne la causa. Quindi dovevo andare avanti e mi sono chiesto: "Perché non vogliamo dare le risposte a Whindes, come possiamo osservare un problema e cercare di trovare delle soluzioni a questo problema?" Chiaramente non volevo addentrarmi nella ricerca del significato assoluto delle cose. Sappiamo che se prendiamo un dizionario possiamo vedere che le definizioni alla fine sono ricorrenti. Allora ho pensato che dovevo invece analizzare la cosa da un punto di vista strategico, e mi sono chiesto l'effetto pragmatico. Qual è l'aspetto ingiuntivo di questa domanda, qual è l'aspettativa del paziente quando mi chiede quella domanda. Sicuramente in primo luogo è il desiderio di risolvere un problema, e chiaramente il desiderio viene formulato soltanto in termini di epistemologia predominante della nostra cultura. Sappiamo il principio che dice che soltanto scoprendo il passato, le cause passate, possiamo rimuovere un problema, e possiamo essere sicuri che questo problema non si ripresenterà in un secondo momento. Le conseguenze logiche dicono che se noi conosciamo la causa il problema in qualche modo si potrà comunque ripresentare. C'è questa convinzione freudiana secondo la quale è l'elemento intrinseco della causa che può farci liberare del problema. Dal mio punto di vista queste due premesse sono false e come vi ho detto questa mattina cercherò di dimostrarvi che dipende dal tipo di causa, di spiegazione causale che utilizziamo. Il secondo punto è l'esigenza di comprensione. La maggior parte delle persone sentono l'esigenza di vedere la loro vita in modo coerente, vogliono integrare i diversi aspetti e momenti della loro vita, le loro storie personali, all'interno di un contesto globale e logico, in una globalità che è fatta di loro stessi, la loro vera natura. Inoltre vogliono trovare la coerenza tra il modo in cui loro si identificano, si vedono, e alcuni sintomi invece che sembrano arrivarli dall'esterno. Perché all'improvviso mi sento depresso?

Un paziente, ad esempio, una donna che si è rivolta a me perché soffriva i disturbi fobici non riusciva a prendere un treno, o ad entrare in un teatro, e cose del genere. Così dopo aver preso una

serie di pillole non risolveva il problema e non riusciva nemmeno a prendersi una vacanza, e il problema è andato avanti per più di vent'anni. Si era rivolta a molti terapeuti, analisti ed altri. Non voleva guardare al suo passato, si è rivolta a me per avere una soluzione. Dopo due sedute mi ha detto che aveva dei pensieri molto strani. Ogni volta che camminava in una strada, la sua attenzione veniva catturata dagli escrementi dei cani, e allora sentiva lo strano desiderio di entrare in contatto con queste feci, chiaramente non l'ha mai fatto, però ogni volta lottava per reprimere questa sensazione. Allo stesso tempo aveva un'altra stranissima idea. Era cattolica ma ogni volta che pensava al paradiso aveva la visione di orge che avvenivano dappertutto. Aveva perso un zia molto cara tre anni prima, era una donna davvero gentile, la amava molto ed era sicura che questa zia era in paradiso, ma ogni volta che pensava a questa zia la vedeva in situazioni pornografiche in paradiso. Era davvero vergognata di questo, dei suoi pensieri, come potete chiaramente immaginare. Rapidamente ha avuto dei miglioramenti, e tutti questi sintomi scomparirono dopo sei sedute. Comunque mi ha chiesto: "Com'è possibile che esistano cose del genere? Che tipo di persona sono per avere dei simili pensieri?". Credo che non sia una buona idea lasciarla da sola con questi tipi di interrogativi, perché tornerebbe agli stessi tipi di svalutazione di sé. Quindi prima di dirvi come possiamo sviluppare dei significati strategici, vorrei parlarvi dei rischi di non risolvere questi problemi.

Come vi ho accennato all'inizio ero molto riluttante a dare spiegazioni, per molto tempo lo sono stato, vedevo il mio lavoro soltanto come un lavoro di problem solving, non volevo essere interpretato come un guru per i miei pazienti. Non dobbiamo dire ai nostri pazienti come devono vivere, non dobbiamo spiegargli cosa è giusto e cosa è sbagliato, questa è una cosa che non riguarda solo i terapeuti, sono profondamente convinto di questo. Però se vogliamo rispettare tutti i punti di vista delle persone come possiamo rifiutare e riprendere in considerazione anche questo aspetto, perché non aiutarli a trovare una risposta che possa ridurre le loro preoccupazioni? Se non li aiutiamo in questo senso continueranno ad essere preoccupati rispetto a questo problema, anche se il problema lo abbiamo in realtà in qualche modo risolto.

Ad esempio ho un paziente che si è rivolto a me per un paio di problemi. Infatti dopo un colpo apoplettico, dopo l'ospedale, chiedeva le sue possibilità di vita e ha scoperto che non era soddisfatto anche a livello coniugale. Quindi è stata portata avanti una terapia di coppia ed una delle conclusioni della terapia è che il paziente non era abbastanza autonomo, ovvero dipendeva dalla moglie, e che la moglie si sentiva sovraccaricata a causa delle sue aspettative. Questo paziente mi ha spiegato che lui è uno dei figli del babyboom ed era stato educato secondo questi principi, cioè che bisogna rispettare le donne, parlare in modo trasparente dei propri problemi. Parlava sempre in prima persona, "sento questo" e così via. Ad esempio mi ha detto: "Quando lei fa così io mi sento male e voglio esprimerle i miei bisogni in modo che lei possa capire come io mi sento e cosa io sto passando". La conversazione verteva sul contenuto della comunicazione, gli ho dato delle prescrizioni, come scrivere quando vuol dire qualcosa invece di dirlo alla moglie, semplicemente scriverlo su un foglio e anche confrontare le sue paure di essere solo e di pensare a cosa avrebbe fatto oggi se fosse solo, se fosse l'unica persona a dover prendere delle decisioni. Nella seduta successiva era molto confuso, sicuramente le cose andavano molto meglio, e mi ha detto: -Sì, mia moglie mi ha detto "Che cosa ti ha fatto questo terapeuta, sei cambiato in un modo incredibile! - in realtà sapete che lui era ansioso perché diceva: -Le cose sono cambiate ma non capisco perché, non capisco che cosa ho fatto per far cambiare le cose - Infatti mi ha detto: -Lei mi ha dato una soluzione ma non ha risolto il mio problema - ho dovuto dargli una spiegazione sull'aspetto

ingiuntivo della comunicazione, l'approccio pragmatico, che la comunicazione deve avere un effetto, delle conseguenze, degli obiettivi e così via, sapete a cosa mi riferisco.

Quindi il paziente può avere l'impressione di essere ancora ancorato al problema e come Richard Moss diceva "Quello che noi non capiamo ci ha catturato". Oppure possono avere la sensazione che non siano cambiate le realtà, perché non hanno trovato la soluzione da soli, non hanno capito i meccanismi del loro problema, quindi si sentono di non essere in grado di controllare gli eventi futuri del problema. Infatti il loro timore è che in realtà non sono cambiati perché continuano a pensare nello stesso modo, e a volte ci dimentichiamo che le risorse del passato sono anche le risorse che possiamo stimolare durante la terapia, come diceva Giorgio. Il problema, il rischio di non prendere in considerazione la spiegazione è che se il paziente continua a pensare allo stesso modo arriva alle stesse conclusioni con il rischio di retrocedere alle vecchie tentate soluzioni. Un altro rischio è che questo interrogarsi sulle cause, sul significato del loro problema, può essere doloroso. Sappiamo ad esempio quando ci troviamo su qualche cosa è come se attraessimo verso noi stessi il problema.

Un altro rischio è che l'assenza di una risposta può andare a danno della relazione terapeutica. Alcune persone ritengono che il terapeuta non conosca la risposta alle loro domande, questa può essere una opinione, chiaramente non sempre, però si riscontra e può essere anche confusa per una mancanza di competenza o di professionalità del terapeuta, che chiaramente può aumentare la resistenza verso il processo terapeutico. Non so se condividete questo però la prima volta che ho cercato di utilizzare il protocollo di trattamento di Giorgio è successo qualcosa che mi ha infastidito perché era molto difficile per me all'inizio utilizzare un protocollo se non capivo a pieno il meccanismo alla base del protocollo stesso. Quindi avevo bisogno di comprendere perché devo dire al paziente di fare questo o quest'altro, devo capire come funzionerà, forse è stato soltanto un mio problema non lo so, comunque dovevo capire. Quindi chiaramente la questione del significato non vuol dire tornare al vecchio approccio esplicativo psicanalitico, cercherò di parlare dell'approccio strategico al significato.

Due considerazioni di carattere generale sul significato. La prima, sapete che il significato di un evento o di una situazione dipende dal suo contesto, e come diceva Bateson, come ha dimostrato, il contesto al tempo stesso è oggettivo e soggettivo, quindi il significato di qualcosa è sempre relativo alla singola persona, non c'è un significato assoluto. Anche nella scienza, forse se avete letto "Mind and Nature" di Bateson diceva che la scienza non dimostra mai nulla. Possiamo sempre trovare contesti più ampi che cambieranno il significato di un determinato elemento dato per sicuro. Quindi non vogliamo chiaramente ritornare all'approccio precostruttivista e affermare che una spiegazione è una verità assoluta, vogliamo semplicemente fornire spiegazioni che possano aiutare i pazienti ad avere le risposte alle loro domande nella loro realtà personale, al fine di ridurre la loro preoccupazione fornendogli gli strumenti cognitivi per migliorare. Potrei dirvi che la spiegazione strategica in un certo senso è una riformulazione delle premesse, cambia il contesto di riferimento del paziente. Questa mattina abbiamo parlato della causalità, sapete che a volte siamo riluttanti a parlare delle cause, però quello che ho detto questa mattina è che non dobbiamo avere paura di questo, noi abbiamo Gregory Bateson, Paul Watzlawick che ci hanno fornito degli strumenti di pensiero, ci hanno fornito le chiavi per parlare e spiegare le cose vivendole, nel contesto vivente, quello che Bateson chiamava creatura. Bateson ci ha fornito tanti indizi per spiegare come qualcuno può imparare a comportarsi in un certo modo, e come il carattere, ovvero il secondo livello di apprendimento, può essere arricchito di altri comportamenti quindi ci sono tanti strumenti per spiegare le cose, per spiegare i comportamenti le interazioni, soltanto con gli elementi che ci ha dato

Bateson, quindi perché non utilizzarli. Questo ad esempio ci porta a capire perché una mamma ansiosa possa sviluppare interazioni con l'ambiente di tipo ansioso, e l'effetto Butterfly ci dice che un'interazione può svilupparsi verso una relazione simmetrica che ci può spiegare perché un piccolo effetto sia amplificato da reazioni inappropriate, e il loop del feedback positivo può portare a un risultato estremo, e come vi ho detto questa mattina il concetto delle tentate soluzioni è una spiegazione circolare cibernetica della costruzione del problema quindi noi abbiamo una spiegazione, la causa del problema è la soluzione tentata, e ora la tentata soluzione è apparsa perché diverse soluzioni si sono susseguite ed abbiamo imparato a comportarci in un certo modo, e ora utilizziamo questo tipo di tentate soluzioni, e con questo tipo di tentate soluzioni il problema peggiora .

Questa era la prima considerazione di carattere generale, la seconda, anch'essa si riferisce a Bateson. Sapete che Bateson ci ha dimostrato che l'uomo pensa per storie, non so se avete letto "Mind and Nature", forse ricorderete il concetto di storia. Comunque Bateson diceva che c'era una volta questo esperto di computer che era interessato a sapere se un giorno il suo grande computer sarebbe stato in grado di pensare come un essere umano. Così ha inserito la domanda nel computer, e il computer ha iniziato ad elaborare dati e dopo un po' la risposta stampata uscì dal computer. L'uomo prese questo foglio di carta e lesse la risposta, diceva " questo mi ricorda di una storia". Adoro Bateson, adoro questo modo complesso di parlare di queste cose da un punto di vista più vasto sempre su tutto. E' vero abbiamo bisogno di storie per capire cosa succede nella nostra vita . I diversi elementi della conoscenza devono essere correlati per creare una gestalt, una forma, un pattern che abbia senso. E' per questo probabilmente che i nostri pazienti hanno bisogno di spiegazioni, di un modo per comprendere il quadro nella sua globalità.

Quindi come possiamo utilizzare le spiegazioni nel processo terapeutico? Credo che le spiegazioni possano essere utilizzate in tutto l'arco del processo terapeutico. Per esempio Giorgio è venuto a Liegi un mese fa, era il ventesimo anniversario del nostro istituto e quindi in quell'occasione ero veramente lieto che fosse venuto perché è sempre molto impegnato quindi durante questa occasione ha visto dei pazienti veri, nel vero contesto. C'era una mamma che era venuta per un problema con suo figlio. Al telefono aveva detto che il figlio di tredici anni era iperattivo, non era in forma e aveva tanti problemi quindi Giorgio voleva vedere soltanto la mamma. Sapete che ha iniziato un colloquio, e Giorgio veramente con pochissime domande riesce ad arrivare al fulcro del problema, è davvero meraviglioso e sorprendente, credo che sia l'unico che possa farlo così bene, e così veloce soprattutto. Quindi con queste pochissime domande ha riformulato tutta la situazione della mamma e del figlio ed ha dato un'altra spiegazione del problema, del comportamento della mamma e del bambino, ha detto alla mamma, ovviamente non nel dettaglio ma in generale vi sto raccontando, era molto più sottile di quello che vi dico, ma in sostanza ha detto. "Bene, tu sei parte di una famiglia iperprotettiva, e lei non è stata in grado di far sì che suo figlio accetti la frustrazione, e se va avanti così suo figlio diventerà o una persona che fa abuso o una persona che è vittima di un abuso. Questa è stata una spiegazione di carattere generale di tutta la storia dell'educazione che aveva ricevuto questa donna e dell'educazione tra mamma e figlio. Ci è servito come contesto di riferimento per tutto il resto della seduta. Ogni volta che la donna cercava di tornare alle sue vecchie tentate soluzioni Giorgio diceva: -Vuole diventare una persona che commette un abuso, o una persona che sarà abusata da qualcun altro, o da tutti ? - la mamma diceva: -No, chiaro, no - Era un modo per ricordarle di concentrare l'intervento. La storia cambiava, era riuscito a sostituire la storia con un'altra storia che offriva delle possibilità di cambiamento, possibilità di azione verso il cambiamento.

Credo che la spiegazione possa migliorare la motivazione del paziente al fine di coinvolgere il paziente nel processo terapeutico. Credo che inoltre possa contribuire a quello che noi chiamiamo la prescrizione, quando abbiamo creato un collegamento tra le situazioni passate e le tentate soluzioni è molto facile giungere alle conclusioni che il paziente deve cambiare il proprio atteggiamento per liberarsi del problema. Di nuovo la prescrizione è logica, concreta, pratica. Quindi se l'evitamento peggiora il problema allora dobbiamo affrontare questo tipo di paura, questa è una conclusione logica, e vi dirò come è possibile superare questo tipo di paura. Chiaramente Giorgio ha usato molto questo approccio nella terza fase del suo lavoro, la fase di consolidamento. Ogni tentata soluzione viene inserita in relazione alla spiegazione generale. E' molto importante concentrare l'attenzione del paziente verso il nuovo processo di regolamentazione ovvero in modo che il paziente quando poi si troverà in circostanze difficili simili, il suo modo di concepire il problema sarà diverso, in questo nuovo modo che è stato scoperto dal paziente durante la terapia. Quindi potete vedere che quello che io chiamo spiegazione strategica significa che possiamo prendere qualunque componente che riteniamo importante per il paziente, è lui che ci fornisce il materiale per lavorare e per spiegare, ovvero se parla tantissimo, oppure se è preoccupato nei confronti della mamma o del papà oppure se ha paura di avere esperienze traumatiche o cose di questo genere, noi possiamo sfruttare ogni parte di queste informazioni per correlare questo alla tentata soluzione utilizzata. Ovvero, sappiamo che quando cresciamo in una famiglia con una mamma molto ansiosa noi impariamo alcuni pattern, alcuni comportamenti per relazionarci con l'ambiente e impariamo a evitare situazioni pericolose o potenzialmente pericolose, è normale. Però voi imparate questo e magari un'altra persona che ha un'altra esperienza drammatica imparerà a stare lontano da qualsiasi situazione rischiosa e tutto questo ha fatto sì che ora quando ci confrontiamo con una situazione potenzialmente rischiosa la evitiamo. Ma la evitiamo ed in questo modo l'ambiente diventerà sempre più ostile, il nostro campo di azione nella vita si restringe quindi con questa spiegazione possiamo dire che ci sono una serie di implicazioni che ci dicono che se vogliamo migliorare dobbiamo invertire il processo, e quello che possiamo proporre o prescrivere sembrerebbe logico per il paziente e questo può ridurre le preoccupazioni.

Quindi la domanda che dobbiamo porci in qualità di terapeuti è: - Qual è la storia che racconteremo al paziente per far sì che abbandoni le sue tentate soluzioni in modo logico? - vorrei sottolineare che le spiegazioni possono contribuire alla relazione terapeutica. Può alleviare la sofferenza del paziente, nel senso che regola il pensiero cognitivo, il pensiero riflessivo verso l'esperienza, quindi il paziente riesce a rilassarsi. Questo ci fornisce un contesto valido per tutti gli interventi, le spiegazioni servono come un significato, un contesto significativo per tutti gli interventi. Questo riduce la resistenza che dipende dalla mancanza di conoscenza e comprensione e inoltre come vi dicevo questa mattina, può anche facilitare le relazioni con colleghi che hanno altri approcci, invece di dire che non ci interessa possiamo dire che ci interessa in modo diverso e possiamo spiegare come.

Mi auguro di essere riuscito a spiegarvi che la spiegazione non è un peccato, è qualche cosa che a volte può aiutare il paziente a sentirsi rassicurato. Credo che il nostro compito come terapeuti sia sicuramente quello di risolvere i problemi, ma anche di dare al paziente degli strumenti che permettano loro di migliorare la propria vita, e aiutarli a pensare in modo più costruttivo quando si trovano di fronte ad un problema, e credo che la spiegazione possa essere uno strumento per aiutarci. Nietzsche diceva che colui che ha un perché sul quale basarsi è più disposto ad accettare ogni come. Quindi credo che prendendo in considerazione il significato durante la terapia possa creare degli elementi importanti per il problem solving.

Infine concluderei il mio discorso sul significato dicendovi che quando non siete sovraccarichi di problemi, quando avete la possibilità di godervi la vita, questa bellissima vita, quando avete la possibilità di partecipare al banchetto della vita, alla festa della vita, come Lin Yu Tang diceva, il poeta taoista, sapete che tutte queste questioni sul significato della vita scompaiono.