

INTRODUZIONE TESI

“nulla di troppo, solo ciò che è abbastanza”

l'arte di innestare l'efficacia sull'efficienza in Terapia Breve Strategica

L'obiettivo di questa tesi è quello di fornire un piccolo contributo, senza alcuna pretesa di esaustività, nel mostrare, attraverso l'analisi dei casi presentati, come per ottenere risultati terapeutici realmente efficaci, non sia solo auspicabile ma determinante condurre la terapia puntando il focus sull'incremento della sua efficienza.

Dal mio punto di vista ciò è necessario per il particolare tipo di interazione che connette l'efficienza e l'intero processo terapeutico e, nello specifico, per la differenza qualitativa che ne deriva nel momento in cui si decide di *innestare l'efficacia sull'efficienza*¹. L'insieme delle idee e delle procedure che scaturiscono da questo modo di vedere la psicoterapia costituisce un vero salto di livello nella pratica clinica che genera una sorta di qualità emergente. Questo aspetto è a mio avviso ciò che contraddistingue l'approccio Breve Strategico alla terapia del modello del CTS dalla quasi totalità degli altri approcci esistenti e ne permette la costante evoluzione. Il controverso aggettivo “Breve” va letto, a mio avviso, molto meno in relazione al concetto di tempo quanto piuttosto attraverso il concetto di Efficienza, per cui la riduzione nella durata della terapia, in confronto ad altri approcci cosiddetti a lungo (o infinito) termine, ne rappresenta più che altro un effetto. Un altro effetto estremamente evidente di questo modo di concepire la terapia risiede nella riduzione dello scarto tra ciò che viene concettualizzato a livello teorico e ciò che avviene nella pratica clinica. Questo *gap* è spesso il limite più imbarazzante della psicoterapia ancora oggi e che fa in modo che a livello sociale essa sia percepita e vissuta più come una ideologia o religione che come una scienza a tutti gli effetti. L'efficienza è forse l'elemento che più di tutti dona valore scientifico all'ipercomplesso campo del cambiamento dei sistemi umani. La chiave di volta che ha permesso questo passaggio nella Psicoterapia Breve Strategica è rappresentato dalla Logica, il ponte che unisce la teoria alla pratica. La Logica dell'efficienza è quella del togliere anziché aggiungere, ovvero di utilizzare solo ciò che è efficace a produrre gli effetti desiderati mirando in maniera chirurgica alla leva più vantaggiosa in direzione del cambiamento in modo tale che esso, detto con le parole del Prof. Nardone, non sia solo auspicabile ma inevitabile. In altri termini “nulla di troppo, solo ciò che è abbastanza”.

¹ F. Jullien, “*Trattato dell'efficacia*”, Einaudi, 1998

1. DEFINIZIONE DI EFFICIENZA

L'efficienza può essere intesa come la misura del tempo impiegato per ottenere gli obiettivi terapeutici. In altri termini se l'efficacia fa riferimento alla capacità di un determinato approccio di risolvere effettivamente i problemi a cui si applica, l'efficienza riguarda la capacità di ottenere tali risultati in tempi più ridotti rispetto a quelli di altri approcci psicoterapeutici.

L'efficienza riguarda però anche altri aspetti oltre alla variabile tempo. Essa include il rapporto più o meno positivo tra costi e benefici della terapia. Per costi sostenuti si includono danni o rischi di tipo non solo economico ma anche esistenziale e psicologico in relazione ai benefici ricevuti dall'intervento.

Quello che non emerge da questa distinzione tra efficacia ed efficienza è il fatto che, a mio parere, sia molto difficile pensare ad una terapia che abbia al pari di un'altra lo stesso grado di efficacia ma differenti gradi di efficienza. Come afferma De Shazer le soluzioni più rapide sono le migliori in quanto il cliente rivive, invece di continuare a soffrire per quella che potrebbe essere una situazione incurabile, e il clinico può assistere un maggior numero di pazienti e pertanto lui distingue la terapia breve in base ai limiti temporali dalla terapia breve come metodo per la soluzione dei problemi umani². Si chiede a proposito Jullien se sia necessario avere bisogno del concetto di tempo. Il tempo continua ad abitare il nostro pensiero quotidiano come un'evidenza e a modellarlo. Egli si propone di riuscire a dispiegare la nozione di vivere, staccandola dal concetto di tempo. Adotta la soluzione che Montaignè suggerisce nei suoi *Saggi*: vivere non al presente ma "a proposito", mettendo il tempo in questo modo tra parentesi libera la vita dalla prospettiva culturalmente ossessionante del passaggio, nel quale "i momenti che variano intrinsecamente non sono più presi come dei periodi di tempo, bensì ognuno è "un'occasione" e vivere non avrà altra morale (anzi, ci solleva dall'averne una morale), ma sarà inteso come un'uguale apertura ai continui avvenimenti"³. Se a livello descrittivo-espositivo è utile distinguere i due termini di efficacia ed efficienza, ad esempio per comunicare i dati di una ricerca, la loro errata comprensione non è neutra a livello teorico/epistemologico e sulla risultante ricaduta a livello della struttura del problema e di quello dell'interazione. Il concetto di efficienza è un concetto che sempre più viene studiato all'interno delle terapie della mente. Fino agli anni ottanta la tendenza era quella di evitarne lo studio, in quanto probabilmente avrebbe messo in crisi gran parte degli interventi terapeutici, la cui maggioranza era rappresentata da terapie psichiatriche e psicoanalitiche che richiedevano trattamenti protratti per anni⁴. Ma è anche vero che circolarmente l'assenza di studi sull'efficienza

² De Shazer, "Chiavi per la soluzione in terapia breve", Astrolabio, 1986, pag.16

³ F. Jullien, "il tempo -elementi di una filosofia del vivere", luce sassella editore, 2002, pag.77

⁴ G. Nardone, "Manuale di sopravvivenza per psico-pazienti", Ponte Alle Grazie, 1994, pag.115

ha portato a una scarsa evoluzione della terapia. L'efficienza rappresenta la differenza che fa la differenza ed è il punto focale della logica strategica. I feedback che si ricavano dai dati relativi all'efficienza di una terapia vanno ben al di là della semplice constatazione che una terapia sia più rapida di un'altra.

In riferimento alla teoria dei tipi logici di Bertrand Russell possiamo considerare il concetto di efficienza di un tipo logico sovraordinato a quello di efficacia. Seguendo il ragionamento di Jullien (1998) nel suo saggio intitolato *“trattato dell'efficacia”*, in cui egli mette a confronto la cultura Occidentale e quella Orientale sul tema dell'efficacia, afferma che se l'efficacia è indissolubilmente legata all'effetto ottenuto e alla sua reificazione, l'efficienza si riferisce alla qualità del processo innescato (o da disinnescare) e che ne include gli effetti. Se l'efficacia si lega al concetto di azione che è necessariamente circoscritta nel tempo, l'efficienza presuppone la trasformazione che al contrario si estende nella durata, ed è proprio da questa continuità che proviene l'effetto il quale può dispiegarsi.

Ponendoci in una prospettiva di trasformazione anziché di azione, fino a condurci all'idea di un'efficacia indiretta, ovvero paradossalmente privata dei termini stessi della nozione, essa riguarda meno l'efficacia, propriamente parlando, quanto l'efficienza. All'efficienza rimandano la fluidità e la continuità del processo, procedendo da un'economia d'insieme essa fa a meno ad un tempo dello scopo e dello sforzo e poiché invece di essere volontaria, deriva da condizioni implicate, non può di colpo far difetto o deviare. Mentre l'efficacia è attribuibile localmente, e dunque direttamente percepibile nel suo risultato, è legittimo che l'efficienza passi inavvertita, dato che ogni effetto puntuale rimanda ad essa solo indirettamente. L'efficienza non è soltanto un'efficacia che non risulti più legata ad un'occasione particolare, e per questo si possa dissolvere nello sfondo delle cose, ma diventa essa stessa il fondo delle cose, il contesto da cui deriva continuamente ogni avvenimento. Pertanto Invece di disgiungere i due concetti li si può provare a mettere insieme. Ma come?

Come suggerisce lo stesso Jullien questo si può fare radicando il proprio agire nella processualità delle cose al punto che non si ha più bisogno di agire. Detto altrimenti innestare l'efficacia sull'efficienza. Più la condotta è efficace meno è visibile, in quanto la si confonde con la processualità. Vale a dire che l'efficienza e la visibilità si oppongono, ma senza che l'invisibilità dell'efficienza sia assolutamente di un altro ordine rispetto al visibile. La sua invisibilità è piuttosto quella di un visibile liberato dalle rigidità e dalle pesantezze implicate dalla concretizzazione delle cose, depurato di ogni opacità al punto da esistere solo come passaggio e come flusso, e che dunque, a forza di essere piccolissimo e sottile non si vede più. L'invisibile appartiene alla categoria dell'impercettibile e se l'efficienza in tal senso è invisibile lo è perché, a differenza dell'efficacia non si lascia mai coagulare⁵. Questo induce a integrare la visione dell'efficacia all'interno della logica tipica dell'Occidente mezzi-fine all'interno della logica di condizione-conseguenza. "Da un lato il sistema causale è aperto, complesso, dalle combinazioni infinite; dall'altro il processo è chiuso, e il risultato è implicato nel suo svolgimento"⁶.

EFFICACIA	EFFICIENZA
LOGICA MEZZI-FINI	LOGICA CONDIZIONE-CONSEGUENZA
AZIONE	TRASFORMAZIONE
RIGIDITA'	FLESSIBILITA'
EFFETTO	PROCESSO
SFORZO	ECONOMIA
LOCALIZZAZIONE	DIFFUSIONE
TEMPORALITA'	CONTINUITA'
VISIBILTA'	INIVISIBILTA'
CONFIGURAZIONE	SFONDO DELLE COSE
DIRETTA	INDIRETTA
FINALIZZATA A UNO SCOPO	ECOLOGICA

⁵ F. Jullien, "Trattato dell'efficacia", Einaudi, 1998, Pag.64-71

⁶ F. Jullien, "Trattato dell'efficacia", Einaudi, 1998, pag. 48

1.1 LE PROCEDURE STRATEGICHE EFFICACI COSTRUITE SULL'EFFICIENZA: L'ELOGIO DELLA FACILITA'

*“ Chi vuol far del bene deve farlo nei piccoli particolari.
Il Bene generale è l'alibi dei patrioti, dei politici e dei
furfanti” G. Bateson*

*“è semplice rendere le cose complicate, il difficile è
renderle semplici”, Nietzsche*

Una vecchia storiella racconta di un caldaio che viene assunto per aggiustare la caldaia di una grossa nave a vapore. Dopo aver ascoltato la descrizione dell'inconveniente da parte del motorista e dopo aver fatto qualche domanda, scende nella sala delle caldaie. Osserva l'intricato labirinto delle tubature, ascolta per qualche minuto il pulsare delle caldaie e il sibilo del vapore, e palpa alcuni tubi. Alla fine canticchia qualche nota tra sé, infila una mano nella tasca della tuta, tira fuori un martello e dà un colpetto, uno solo, a una valvola dipinta di rosso. Immediatamente tutto si mette a funzionare alla perfezione, e il caldaio se ne va. Quando il proprietario della nave riceve un conto di mille dollari, protesta dicendo che il caldaio è rimasto nella sala delle caldaie solo un quarto d'ora, e richiede un conto dettagliato. Ecco il conto che il caldaio gli spedisce:

per il colpetto col martello	\$ 0,50
per aver saputo dove darlo	\$ 999,50

totale	\$ 1000,00

Ernst Von Glasersfeld (1981) afferma “tutto ciò che possiamo mai conoscere nel mondo reale è ciò che il mondo non è” e propone la fondamentale distinzione tra adattarsi e corrispondere nei confronti della realtà, sostenendo che noi, nelle migliori delle ipotesi, possiamo solo adattarci nel modo più funzionale a ciò che percepiamo. In questo senso si abbandona la rassicurante tesi positivista di una conoscenza scientifica “vera” e si studiano i modi più funzionali di conoscere e agire in modo da aumentare la propria consapevolezza operativa. Come un esperto marinaio in mezzo all'oceano, il quale non sa esattamente ciò che può trovare al di là di ogni onda, ma cerca di

prevedere e programmare le proprie azioni sulla base della realtà del mare in quel determinato momento e spazio. Il mare potrebbe cambiare da un momento all'altro: ingigantirsi, divenire tempestoso o appiattirsi e divenire immobile oppure cambiare semplicemente corrente. Egli può confidare solo nella sua consapevolezza operativa di esperto uomo di mare, capace di eseguire certe funzionali manovre nei confronti di certi particolari fenomeni del mare, ma non ha mai la certezza del controllo assoluto degli eventi. Egli non conosce e non può conoscere né la profonda verità del mare né tantomeno il perché dei suoi mutamenti. Eppure con questa limitata conoscenza relativa al sapere come fare piuttosto che al sapere perché fare, egli ha attraversato gli oceani, ha cavalcato le onde e ha fronteggiato le tempeste adattando sempre il suo agire all'evolversi degli eventi⁷.

La strategia altro non è che un modo di comunicare la via dell'efficienza e il modo di inserire la propria azione all'interno della processualità terapeutica. È questo che penso intendesse Keeney (1985) quando afferma che "la base estetica per la terapia nasce quando i livelli mentali consci e inconsci forniscono la retroazione autocorrettiva". Quando in alcuni seminari e osservando all'opera il Prof. Nardone è capitato che fosse per così dire criticato di "Fare di più di quello che dichiara", dal mio punto di vista questo di più era in realtà un di meno, ovvero quella capacità di inserire la propria azione nel processo in corso tanto da fonderli in un qualcosa che risulta effettivamente un di più, paradossalmente proprio all'occhio del clinico esperto. A questo proposito Fitzkee, citato da Rampin, esprime il concetto di unitarietà stilistica descrivendola come la capacità di mantenere una singola idea dall'inizio alla fine, subordinando ogni altro elemento a tale idea⁸.

Utilizzare il criterio dell'efficienza sulla base delle premesse da esso implicate suggerisce quindi l'idea che ottenere la massima efficacia terapeutica sia possibile attraverso dei riduttori di complessità, come il fondamentale concetto di *tentata soluzione*, che permettano di poter condurre il processo nel suo svolgersi catturando la sua inclinazione in direzione del cambiamento negoziato e dichiarato. La strategia è senza determinazione preliminare ed è solo in funzione del potenziale della situazione (sinonimo di flessibilità per Bateson), che essa prende forma.

Come dice Bateson, se si lascia che siano i fini a organizzare ciò che diviene oggetto della nostra indagine conscia, ciò che si ottiene sono dei trucchi magari alcuni dei quali eccellenti. Bateson non si stupiva del fatto che nessuno avesse scritto testi sulla saggezza della scienza poiché è proprio questa che lui riteneva farle difetto. Egli intendeva con il termine saggezza quella conoscenza del più vasto sistema interattivo, quel sistema che, se è disturbato genera curve di variazione esponenziali. Le strategie di intervento che non considerino appieno l'ecologia dei problemi che esse tentano di modificare contribuiscono ad alimentare patologie d'ordine superiore⁹. La

⁷ G. Nardone, "suggerione->ristrutturazione=cambiamento", Giuffrè, 1993, pag.10

⁸ M. Rampin, "Arte della scena e problem solving", McGraw Hill, pag. 165

⁹ Keeney, "l'estetica del cambiamento", Astrolabio, 1985, pag 203

neghentropia lavora pazientemente, silenziosamente, a piccoli passi, tuttavia è la forza che sottintende l'evoluzione, l'autoorganizzazione e la sempre più grande complessità nell'universo. Lo strategico è un servitore della *neghentropia*¹⁰.

Scrivendo Jullien che "al miglior stratega non si pensa di innalzare una statua. Egli ha saputo così ben far evolvere la situazione nel senso auspicato da rendere la vittoria facile e da non far pensare di doverlo lodare per questo. Era vinta in partenza, come si dice, una volta concluso l'attacco, per sminuire il merito. Ma questo significa a sua insaputa, il più grande degli elogi. È infatti perché il merito è così *completo* che la riuscita appare naturale e passa dunque inavvertita lo stratega fa evolvere la situazione a suo vantaggio come la natura fa germogliare la pianta o come il fiume scava costantemente il suo letto"¹¹. È la terapia che sia adatta al paziente e non il paziente che si adatta alla terapia.

La forza delle manovre, tattiche e tecniche sia singolarmente che prese nel loro insieme risiederà non solo in ciò che si vede ma, forse soprattutto, in ciò che non si vede, così come in ciò che fanno e in ciò che *non fanno*. Sempre seguendo il pensiero di Jullien (1998), "dal momento in cui si agisce si instaura un altro inizio, in rapporto all'evoluzione precedente della situazione" dato che "comporta un elemento esterno e così inaugura qualcosa che non era implicato e dunque necessariamente interferisce. L'agire è inevitabilmente fonte di imbarazzo, interviene come un ostacolo impedendo che avvenga ciò che altrimenti avviene da sé.[..] Le due logiche che emergono e si oppongono sono quelle dell'attivismo, la logica di un dispendio e di un accumulazione senza fine, nei termini del sempre di più e quella secondo la quale si detrae continuamente la propria ingerenza, si riduce il proprio darsi da fare.[..] Osare non agire equivale a comprendere che è inefficace affrontare la situazione per forzarla, questo agire può essere spettacolare ma è vano, sarà disfatto. Il grado zero dell'agire corrisponde al pieno regime dell'efficacia. Il fatto che un processo sia implicato non significa che questo processo si realizzi, restano da fornirgli le condizioni del suo svolgimento". I processi con i quali si trova a lavorare il terapeuta strategico sono gli auto-inganni disfunzionali del paziente che lo hanno condotto a strutturare il problema, le condizioni di svolgimento riguardano l'applicazione della logica calzante con il particolare auto-inganno che si ha di fronte.

L'evoluzione del modello terapeutico va di pari passo con l'eleganza, la raffinatezza e la semplicità delle procedure che costituiscono i *protocolli strategici*, ovvero le linee guida che forniscono la mappa del processo terapeutico. Questo per ottenere il massimo col minimo in modo da costruire soluzioni sempre più (apparentemente) semplici, rapide ed efficaci per problemi complicati ovvero

¹⁰ G. Nardone, P. Watzlawick, "l'arte del cambiamento", Ponte alle Grazie, 1990

¹¹ F. Jullien, "Trattato dell'efficacia", Einaudi, 1998, pag.63

sempre più calzanti alla rottura o sblocco dell'equilibrio patologico e alla costruzione di uno nuovo più flessibile e funzionale, in una parola: efficiente.

Osservando il processo di evoluzione del modello di Terapia Breve Strategica si osserva come ci sia una costante riduzione dell'agire direttivo nelle tre interdipendenti aree che determinano nella loro interazione complessiva l'efficienza di un modello. L'eliminazione del superfluo è raccomandata da Stanislavskij, il quale parafrasando il suo pensiero, afferma che tra realtà terapeutica e realtà non terapeutica c'è la stessa differenza che c'è tra un quadro e una fotografia. La fotografia riproduce tutto, il quadro solo l'essenziale. Ancora una volta si ribadisce che per essere più efficaci (o meglio realmente efficaci) la regola è quella di preferire la brevità alla lunghezza.

Ad esempio, a livello della *tecnica* la conduzione della prima seduta è sfociata nel dialogo strategico, si è assistito alla riduzione delle prescrizioni e dei relativi stratagemmi, in breve, alla riduzione delle mosse per giungere allo scaccomatto. Inoltre le prescrizioni dei compiti, a mio avviso, divengono tanto meno spettacolari ed elaborate quanto più efficienti nel duplice ruolo di strumento terapeutico e di palloni sonda. I protocolli strategici, le linee guida del processo terapeutico, invece che aumentare di volume si riducono all'essenziale.

A livello di *relazione* si è passati dal concetto di parlare il linguaggio del cliente e del ricalco al concetto di sintonizzazione, ovvero l'idea di adottare lo stile relazionale complementare al disturbo presentato secondo lo stratagemma "circolare contro lineare, lineare contro circolare".

A livello di *comunicazione* si è ridotto l'uso di storie in favore di immagini analogiche, brevi aneddoti ed è stato esaltato l'uso di aforismi; il linguaggio suggestivo è divenuto sempre più sottile e indiretto. Afferma il Prof. Nardone che come nelle più raffinate forme di arti marziali, il maestro non utilizza tanti colpi, ma uno solo preciso che faccia leva su uno specifico punto di pressione che una volta toccato in maniera adeguata faccia crollare l'avversario. Ed è proprio verso una sintesi e una graduale aumento della coesione tra i singoli elementi essenziali del processo terapeutico, di cui al momento il dialogo strategico rappresenta la massima espressione, che l'evoluzione del modello sta procedendo per meglio colpire alla radice del problema e accelerarne lo svelamento. Questa estrema sintesi va a convergere sulla figura del terapeuta come saggio/stratega. Il massimo grado di unità e semplicità, che coincide con lo stratagemma del *vincere senza combattere*, si raggiunge quando il terapeuta è la terapia. Nel procedere alla soluzione focale delle diverse situazioni problematiche umane è indispensabile da parte del terapeuta una sintesi personale tra la tecnica sistematica, l'inventiva e l'elasticità mentale, poiché egli deve, per trovare nuove ed efficaci soluzioni ad un problema, rompere i propri schemi concettuali ed il proprio sistema percettivo/reattivo nei confronti del paziente, cambiando le sue inefficaci soluzioni tentate sino ad allora. Prerogativa del maestro è trovare la soluzione più semplice, poiché sarà la più rapida e la

meno dispendiosa. Il massimo della complessità è la semplicità, non la complicazione, tenendo a mente che l'eccesso di informazioni azzera la conoscenza, così come l'eccesso di elaborazione complica piuttosto che risolvere i problemi¹².

L'includere nella propria visione del mondo l'idea di efficienza presuppone la tendenza al costante miglioramento di se stessi prestando attenzione all'affinamento della propria consapevolezza operativa nei confronti delle "realtà" che incontriamo, per cui ciò che diviene importante è solo la funzionalità del nostro agire sulla base degli obiettivi che ci si pone. Come ci ammoniscono le parole in forma di aforisma del Prof. Nardone "ciò che non cerchi di migliorare, scegli che peggiori". Assumere questo atteggiamento a sua volta presuppone quello che Bateson (1976) considera il primo ingrediente per rimediare ai disastri della finalità cosciente: *l'umiltà*.

Questo frainteso e abusato termine egli lo intendeva non in senso morale ma come elemento di una filosofia scientifica che assuma che l'uomo è solo una parte di più vasti sistemi e che la parte non può in alcun caso controllare il tutto.

Ignorare l'idea di efficienza ha impedito di chiarire ed esaminare esplicitamente il modo di cui effettivamente il terapeuta affronta i suoi pazienti, contribuendo a mantenere il problema avvolto in una pernicioso aura di oscura complessità, quasi di magia, tanto che la positiva soluzione dei problemi viene necessariamente spiegata ricorrendo alla "eccezionale" maestria del terapeuta. Come afferma il gruppo di Palo Alto "il trattamento è, o almeno dovrebbe essere, più vicino a un lavoro di precisione, anche se in esso, ovviamente il terapeuta potrà approfondire tutte le sue doti artistiche. Ma di fronte alle sole doti artistiche avremo il timore referenziale per il terapeuta geniale; se invece la terapia è considerata un mestiere che esige abilità e precisione, basterà esaminare le tecniche che hanno portato alla risoluzione di un problema e riproporle"¹³. Ma del resto nella mitologia Greca anche l'Eroe in svariate circostanze si trovava costretto ad affidarsi agli Dei o alla fortuna.

In conclusione di queste osservazioni sulle implicazioni dell'includere il concetto di efficacia all'interno del quadro di quello di efficienza, propongo una tabella con alcune delle caratteristiche che distinguono un intervento costruito sulla base di questa cornice rispetto ad uno che concepisca l'efficacia come finalità centrale della terapia. Costruire modelli di soluzione che pongono l'attenzione centrale sull'efficacia implica il rischio di cadere in un paradosso.

Un esempio è quello che si osserva nel caso della tentata soluzione della dieta. Come è stato dimostrato tutte le diete sono efficaci, ma nessuna funziona effettivamente (in pratica nessuna è efficace). Tutte producono dimagrimento in chi le segue ma a livello di mantenimento nel tempo falliscono tutte. In sintesi, un modello costruito sull'efficacia lascia aperta la possibilità di arenarsi

¹² G. Nardone, "Cavalcare la propria tigre", Ponte Alle Grazie, 2003

¹³ R. Fisch, J. Weakland, L. Seagal, "change: le tattiche del cambiamento", Astrolabio 1983

su tentate soluzioni molto simili a quelle che incastrano i pazienti che dovrebbe invece curare, e rende più arbitraria e/o confusa tanto la definizione dell'obiettivo quanto quello delle diverse fasi della terapia.

Per questo la terapia strategica non può che essere una forma di intervento breve e focale, orientata verso l'estinzione dei sintomi, da una parte, e verso la ristrutturazione della percezione che il soggetto ha di sé degli altri e del mondo dall'altra. Per questo rappresenta non solo un maquillage sintomatico, ma una risoluzione effettiva dei problemi presentati. I poeti ci ricordano che ciò di cui abbiamo bisogno è la comprensione della nostra natura. L'epistemologia cibernetica ce ne indica la via, la logica strategica ci permette di percorrerla, l'esercizio costante renderci un'opera d'arte. Nelle parole di T.S. Eliot questa consapevolezza richiede:

Condizione di semplicità assoluta
(che costa meno di ogni cosa)
e tutto sarà bene

Essere terapeuta non richiede nulla di meno¹⁴.

TERAPIA FOCUS SU EFFICACIA (O FINALITA' COSCIENTE)	TERAPIA FOCUS SU EFFICIENZA (CONTESTO ECOLOGICO)
Agire volontario	Reattività/ non agire
Aggiungere	togliere
Complessità	semplicità
Prova ed errori	Autocorrezione
Probabilità	predittività
Spettacolarità	Naturalezza
Resistenza/attrito	inclinazione
Audacia eroica	Saggezza strategica

¹⁴ Keeney, "l'estetica del cambiamento", Astrolabio, 1985, pag. 23

La tesi si sviluppa con la presentazione di 4 casi clinici da me “vissuti” in coterapia.

Ciò su cui si gradirebbe fosse rivolta l’attenzione nella lettura dei casi è che quando una terapia procede nel verso auspicato si sperimenterà osservando l’interazione una sensazione di naturalezza, di facilità come se quasi non ci fosse un grosso problema di fronte, come quando si sveli la soluzione ad un apparentemente complicato rebus e venga da esclamare “come ho fatto a non pensarci!” sentendosi ingannati quando lo si è stati solo dai vincoli della propria percezione. Del resto una delle critiche classiche all’approccio strategico è proprio quella che se il problema sia risolto rapidamente e facilmente vuol dire che in fondo e in fine non si trattava di un “vero” problema. Un esempio analogo di questo modo di pensare è la recensione di un libro che tratta della terapia comportamentale delle fobie in cui l’autore del libro definisce le fobie “in modo accettabile solo per i teorici del condizionamento e non soddisfa i criteri della definizione psichiatrica di questo disturbo. Dunque le sue affermazioni non si applicherebbero alle fobie, ma a qualche altra condizione”. La conclusione è che una fobia che migliora per effetto della terapia comportamentale è per questa ragione una non-fobia. Del resto, in accordo con Einstein, “è la teoria che determina ciò che possiamo osservare” .

Dalla quarta seduta in poi a causa dell'impossibilità di una terapeuta di essere presente, da osservatore passo al ruolo di coterapeuta. Da questo momento la terapia assumerà uno stile di conduzione prettamente strategico pur rimanendo nei vincoli di una terapia sistemica.