DOPPIOZERO

La psicoterapia all’epoca delle semplificazioni

Sergio Benvenuto 7 Agosto 2019

Nell’epoca di twitter, ovvero delle grandi semplificazioni demagogiche, parlare di complessità appare quasi una provocazione. E in effetti può essere letto come provocatorio il titolo del libro *Complessità e psicoterapia*, curato da due psicoterapeuti, Pietro Barbetta e Umberta Telfener (Raffaello Cortina, 307 pagine). Il volume raccoglie i contributi di vari operatori che orbitano attorno al Centro Milanese di Terapia della Famiglia, che applica un metodo chiamato anche sistemico-relazionale, oggi molto diffuso in Italia.

Sin dagli anni 60 alcuni psicologi – tra cui Luigi Boscolo e Gianfranco Cecchin, a cui i due curatori del volume rendono omaggio nel sottotitolo – iniziarono in Italia la psicoterapia familiare, basata sulla teoria dei sistemi complessi ispirata ai lavori di H. von Foerster e G. Bateson, applicata alla psicoterapia da P. Watzlavick e da altri. Questa teoria riprendeva modelli ispirati alla cibernetica e alla teoria della comunicazione. La scommessa di base era che sullo sfondo di ogni cosiddetta psicopatologia ci sia un certo funzionamento del “sistema” di relazioni sociali a cui il cosiddetto malato partecipa, in primis della propria famiglia. Se uno viene diagnosticato come schizofrenico o come isterica, per esempio, l’ipotesi è che l’intera famiglia a cui appartiene funziona in modo schizofrenico o in modo isterico, anche se inconsapevolmente. Il “paziente designato” come schizofrenico o isterica è solo l’anello più debole del funzionamento dell’intero sistema familiare. Paziente diventa quindi l’intera famiglia.

I membri della famiglia, o per lo meno quelli che accettano di venire, siedono in circolo attorno a due psicoterapeuti, di solito un uomo e una donna. Mentre i vari membri parlano, dietro uno specchio unidirezionale altri terapeuti osservano; i membri della famiglia sanno di questo specchio. A un certo punto i

due terapeuti interrompono la seduta, si recano nella stanza accanto dove sono i loro colleghi, e discutono il caso. Insieme elaborano una strategia. I due terapeuti tornano alla famiglia e danno il tipo di risposta così elaborata. In una prima fase della storia della psicoterapia familiare, i terapeuti davano di solito delle prescrizioni di comportamento ai vari membri della famiglia, che avevano però un senso paradossale, quindi, per certi versi, contraddittorie. Si contava sul fatto che queste istruzioni paradossali cambiassero la regola implicita di funzionamento del sistema familiare.

Che cosa è un sistema, in effetti? È un insieme di atti e comportamenti che tendono a ripetersi sempre. Diciamo che il sistema solare è un sistema, appunto, perché le cose si ripetono sempre, senza mutamenti: i pianeti girano attorno al sole, i satelliti attorno ai pianeti… Dopo Newton e Einstein, sappiamo perché questo accade, ovvero conosciamo la legge che causa la ripetizione di tutti i movimenti. Certe famiglie sono sistemi rigidi come quello solare, dove nulla veramente cambia, perché le interazioni tra i suoi membri seguono sempre la stessa "legge". Si dice che, come un organismo, il sistema familiare è omeostatico, quindi stabile. Anche se il prezzo da pagare è la sofferenza di qualcuno o di tutti. Compito della psicoterapia è cercare di cambiare questa legge di funzionamento, rompere l'omeostasi, permettendo al sistema quindi di evolvere, possiamo anche dire, di avere una storia.

Come si vede, la psicoterapia familiare si basa su un modello molto diverso da quello della psicoanalisi, che punta invece sulla dinamica soggettiva del singolo, dell'analizzante. Si dice che il lavoro della psicoanalisi è intrapsichico. Invece la psicoterapia sistemico-relazionale vede soprattutto relazioni tra elementi, rapporti tra membri di un sistema. Essa quindi non è nemmeno una psicologia in senso stretto, perché, dopotutto, si possono trattare in modo analogo anche organizzazioni, istituzioni, gruppi sociali. La teoria dei sistemi si applica difatti anche alle strutture sociali. Il sociologo Niklas Luhmann, in particolare, ha usato la teoria dei sistemi per analizzare l'intera società in modo molto sofisticato.

Mi pare che però poco a poco siano sorti dubbi su che cosa sia veramente un sistema familiare. Ad esempio, cani e gatti di casa fanno parte del sistema familiare? Bisogna che anche loro partecipino alle sedute? E parenti stretti o amici cari che non abitano con la famiglia, sono davvero elementi estranei alla struttura

familiare? Si è visto, insomma, che i sistemi sono sempre aperti. C’è sempre il dubbio che un sistema non sia “qualcosa in sé”, ma che siamo noi esterni a definirlo come tale, dandogli limiti in parte arbitrari. In questo modo il primato del sistema come oggetto di cura – la famiglia in primis – è andato sfumando sempre più, sembra, nel concetto di complessità.



Gianfranco Cecchin, la dott.ssa Giuliana Prata e il dott. Luigi Boscolo.

Le teorie della complessità sono soprattutto matematiche. Le si riferisce spesso agli studi matematici sul caos. In effetti sono teorie che analizzano sistemi in apparenza caotici, disordinati, mostrando però che il caos è la maschera di un ordine ben più complesso. E – come ogni ordine – sostanzialmente semplice. Molti processi naturali e sociali avvengono “sull’orlo del caos”: sull’orlo appunto, ma non ci cascano dentro. È il caso, molto noto, dei frattali: qualcosa senza alcun ordine – ad esempio, la forma di una costa continentale – si rivela, a un esame molto più fine, ordinato da un sistema frattale, ovvero ripete una stessa forma a scale diverse. La psicoterapia della complessità mira quindi a un certo ordine interno dei processi travestito da caos.

Questo allargamento ha sempre più il senso di una presa in considerazione dell'intero tessuto sociale – come tale complesso – in cui ogni caso clinico è preso. Da qui il riferimento, da parte del Centro milanese, alla filosofia di Gilles Deleuze, che in apparenza è incompatibile con un approccio "familiare". Deleuze attaccò la psicoanalisi a suo tempo proprio per la sua focalizzazione sulla famiglia, implicata dalla centralità dell'Edipo, un triangolo padre-madre-figlio squisitamente familistico; secondo Deleuze e Guattari lo schizofrenico in particolare, invece, è interessato alla dimensione più vasta del sociale, è preso in flussi che vanno bel al di là della famiglia. Lo psichiatra deve guardare insomma alla società in cui il singolo è immerso. La focalizzazione, almeno in un primo tempo, sulla terapia familiare sembra quindi andare in senso opposto al pensiero di Deleuze. Ma il recupero di Deleuze illustra appunto lo scivolamento verso il sociale, definito come complesso e pluriverso. Cosa che appare tanto più evidente nel contributo di Telfener in questo volume, che parla del lavoro coordinato tra figure professionali in relazione a un caso di anoressia mentale. È come se il sistema, che era prima la famiglia come oggetto di cura, diventasse soprattutto il sistema curante stesso, di cui i vari operatori fanno parte. Un sistema curante si prende cura di un disagio mentale a sua volta incluso in un sistema.

Va detto che i principi sistemici e complessisti oggi sono applicati in ambiti diversi da quelli della famiglia. Molti psicoterapeuti "familiari" seguono individualmente pazienti: si rendono conto che molti soggetti hanno bisogno di una secessione proprio dal sistema familiare, che la terapia familiare invece in qualche modo, indirettamente, conferma. Hanno bisogno di un confronto soggettivo che esalti la singolarità dei loro problemi, la loro irriducibilità alle "relazioni".

E in effetti questo volume ci documenta una grande varietà di interventi che tutti si ispirano alla teoria sistemica della complessità. Si occupa delle questioni legate all'affido familiare, al ruolo della psicologia in psichiatria, al Servizio di Urgenza Psicologica per gli psicotici e i borderline, alla perizia psichiatrica, alle famiglie con membri violenti, alla coppia, alla terapia di gruppo… Un contributo (di Massimo Giuliani) sostiene anche la praticabilità della terapia on line, in particolare attraverso skype. Un tema molto discusso anche tra gli psicoanalisti, dato che sempre più gli analisti accettano di fare sedute on line con pazienti che vivono lontani; c'è chi le tollera, e chi invece le respinge come non-psicoanalitiche.

Di solito gli psicoanalisti diffidano profondamente della psicoterapia sistemica. Personalmente, pur esercitando da psicoanalista, sono invece per quella che Mao Tze-Dong chiamò “la politica dei cento fiori”, ovvero, ogni approccio curativo interessante non va escluso a priori. Mi interessa però far rilevare alcune differenze “a monte” tra psicoanalisi e psicoterapia dei sistemi complessi.

La psicoanalisi si basa sul transfert, ovvero su legami affettivi profondi che vengono a stabilirsi tra due soggetti, l’analista e l’analizzante. La psicoanalisi autorizza una posizione di separazione soggettiva rispetto al contesto sociale, l’analizzante – non più paziente – si trova a tu-per-tu con un altro soggetto senza alcun intermediario, nemmeno istituzionale. La psicoterapia complessista è invece di solito un lavoro di équipe. Gli psicoterapeuti che si confrontano con una famiglia sono sempre almeno due, e un gruppo nascosto li monitorizza. Insomma, lo psicoterapeuta non è mai veramente solo, ma è continuamente collegato ad altri colleghi, il che certo diminuisce la sua ansia. Lo psicoterapeuta sistemico è come un acrobata che ha tantissime reti sotto di sé, e le reti sono altri colleghi. Una serie di relais fa di ogni atto che va in senso terapeutico il risultato di un lavoro collettivo, dove la responsabilità è diffusa. Diversa la scelta dello psicoanalista, che si trova confrontato con i cicloni – sia positivi che negativi – di un rapporto a due che ha come solo cuscinetto la regolarità scandita delle sedute. Certamente un analista può riferirsi a un supervisore, se ha problemi particolari con qualche analizzante, ma poi, nella situazione analitica, è lasciato nella solitudine di un confronto senza mediazioni.

Va detto che l’approccio complessista della psicoterapia da parte di quello che gli autori del libro chiamano il Milan approach si offre come un modello di gestione psichiatrica delle sofferenze mentali (non bisogna dire più “malattia mentale”). In effetti, in tanti casi non basta mai un solo terapeuta, di solito i problemi psichiatrici esigono l’integrazione coordinata di varie figure e di varie attività. Questo tipo di psicoterapia, volta prima di tutto sul versante del sociale, può quindi contrastare l’auto-segregarsi di molta psichiatria in un semplice trattamento farmacologico. Come si sa, oggi sempre più le psicoterapie, di qualsiasi tipo, vengono lasciate dai medici psichiatri ad altre figure, in primis psicologi. Si suppone che lo psichiatra sia semplicemente un dispensatore di psicofarmaci. Oggi la psichiatria assume forme spesso allucinanti. Se sono molto depresso, vado da uno psichiatra il quale, dopo una breve visita, mi prescrive degli anti-depressivi e altri farmaci. Punto. Non mi chiede se ero già stato depresso, se ci sono delle ragioni per essere depresso, quale è la mia storia sia clinica che personale, rinuncia insomma a quella che in medicina si chiama

anamnesi, e pensa che il suo compito sia quello di tappare subito il sintomo sgradevole con delle pillole. È la riduzione della psichiatria a psico-farmacia – un'altra forma di iper-semplificazione. Per fortuna non tutti gli psichiatri sono così, ma questa è ormai, in Occidente, la tendenza prevalente. Contro questo modo di fare molto diffuso, la psicoterapia familiare new fashion prende invece in considerazione la molteplicità dei nessi che uniscono il singolo paziente a più reti: familiare, ambientale, istituzionale, curante… Come si vede, *Complessità e psicoterapia* è il documento di un progetto nel fondo molto ambizioso. Disegna le linee di un approccio integrato nella psichiatria detta sociale.

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio è grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto.
Torna presto a leggerci e SOSTIENI DOPPIOZERO



Complessità e psicoterapia

L'eredità di Boscolo e Cecchin

a cura di
Pietro Barbetta, Umberta Telfener

Raffaello Cortina Editore