

## La psicoterapia individuale sistemica

*Luigi Baldascini*

Da tempo mi occupo di psicoterapia individuale e da poco più di un anno ho pubblicato un libro che affronta questo argomento (1) così come l'ho trattato e elaborato nel corso di un'esperienza didattica con giovani terapeuti già formati alla psicoterapia della famiglia.

Io stesso sono psicoterapeuta della famiglia e devo dire che, durante il mio percorso formativo, divenne necessario sostenere una psicoterapia personale e non mi si prospettò di meglio che l'affidarmi ad un trattamento psicoanalitico. Pur apprezzando questa circostanza per il notevole arricchimento emozionale e culturale, nel tempo, ho avuto la netta sensazione di aver vissuto comunque una dissociazione: da un lato la formazione relazionale-sistemica e dall'altro la terapia personale psicoanalitica. All'epoca non si parlava proprio di psicoterapia individuale sistemica ed anche se oggi si discute abbastanza di questo particolare contesto terapeutico siamo ancora lontani dalla necessità di proporre veri e propri modelli di apprendimento. Intanto, molti dei nostri allievi mentre si stanno formando nella psicoterapia

della famiglia, come tutti sappiamo, esercitano la psicoterapia individuale con notevoli difficoltà anche a parlarne nei gruppi di formazione, quasi stessero tradendo un'ortodossia; in più non trovando nella scuola scelta un valido riferimento – seppure teorico – sono costretti ad abdicare in favore di teorie e prassi diverse, quale quella psicodinamica o cognitiva, con inevitabili dissociazioni e confusioni.

Da tutto questo è derivato il mio intento di approfondire la tematica della psicoterapia individuale, il che, come dice Cigoli (2) nella sua pregevole introduzione al mio libro, si è tradotto nella spinta a “trasmettere un modo di pensare e di fare terapeuticamente”.

Già da vari anni, sostenuto dal mio gruppo di ricerca dell'Istituto di Psicoterapia Relazionale di Napoli, andavo studiando come si potesse concepire l'individuo e il suo sviluppo, mantenendo fede all'approccio relazionale-sistemico.

Nel primo testo che ho scritto sull'adolescenza nel 1993 (3) ho sviluppato l'idea che l'individuo – visto come sistema in evoluzione – per poter compiere la sua crescita, deve con-

nettersi sincronicamente con vari sistemi interpersonali ed in particolare la famiglia, i coetanei e gli adulti.

Nel concetto di *isomorfismo funzionale* di von Bertalanffy (4) ho inoltre individuato la chiave di lettura utile a studiare e comprendere queste connessioni. Con l'isomorfismo si stabilisce una forte somiglianza tra le realtà che vengono a contatto nel tempo. Lo sviluppo delle analogie tra chi si frequenta sembra essere una tendenza spontanea degli esseri umani a replicare ciò che osservano (Loriedo, Santilli, 2000) (5). Gli isomorfismi consentono il cambiamento degli interlocutori in quanto sono essenziali per la creazione di significati nella mente umana (Hofstadter, 1984) (6).

Ancora in quel testo, dal punto di vista clinico, sostenevo l'importanza di poter usare il setting più idoneo in base alle risorse da attivare in fase adolescenziale e contemplavo, a seconda dei casi, la possibilità di *preferire* un setting individuale o anche di gruppo a quello familiare o di integrare i vari tipi di intervento. L'idea era che "uno sviluppo sano necessita di una *mobilità intersistemica* che consente all'adolescente di utilizzare, ai fini di uno sviluppo armonico, le risorse che scaturiscono – in base alle specificità funzionali – dai suoi diversi sistemi di riferimento. Le esigenze di crescita troveranno adeguato sostegno se l'adolescente potrà, ad esempio, sperimentare l'appartenenza alla famiglia dalla quale attingere protezione e, contemporaneamente, partecipare all'universo relazionale degli adulti ricavandone una spinta a cimentarsi nella lotta e ad impegnarsi per la realizzazione del successo. Queste spinte co-

niugandosi con quelle che derivano dall'appartenenza al gruppo dei coetanei, che sostiene la trasgressione e l'opposizione al mondo adulto e familiare, danno la possibilità all'adolescente, nella sua *mobilità intersistemica*, di sperimentare il cambiamento e tollerare le ansie della crescita" (Baldascini, *Terapia Familiare*, 47, 19-7).

Questa *mobilità* è consentita dal legame di *appartenenza* che può essere rappresentato metaforicamente da una rete che sostiene l'individuo nei salti evolutivi che la crescita sana comporta, prevenendone le cadute. Il legame di *dipendenza*, che viceversa blocca l'adolescente in un solo universo relazionale, può essere raffigurato come una corda che limita il movimento che perciò resta vincolato a quella unica esperienza. L'*immobilità* che ne deriva satura gli spazi di intersezione e di scambio con i differenti sistemi costringendo l'individuo alla reiterazione di pochi schemi di relazione che egli ripropone sempre uguali nei diversi contesti [le sindromi transcontestuali di Bateson (8), che come hanno sottolineato Sluzski e Ransom conducono "l'individuo a costruire ripetutamente modelli simili capaci di autovalidarsi" (9)] perdendo oltretutto possibilità di apporti innovativi.

In *Legami terapeutici* ho focalizzato l'attenzione sulla psicoterapia individuale-sistemica e sulla relazione terapeutica. Con l'attributo "sistemico" connoto soprattutto il mio modo di vedere la condizione umana che naturalmente ispira anche il mio modo di pensare e fare terapia. Cardine del mio lavoro è il convincimento che i pazienti

dovrebbero essere aiutati ad entrare in contatto diretto con le persone per loro più significative, come i genitori, i fratelli, gli amici e gli adulti di riferimento: la terapia infatti, più che nello studio dello psicoterapeuta avviene lì, all'interno dei contesti di vita e di relazione dell'individuo; nella relazione terapeutica, però, il paziente può mobilitarsi rispetto ad una sua visione spesso assoluta del problema che lo attanaglia; può scoprire, attraverso la *comprensione*<sup>1</sup> del terapeuta, altri possibili modi di vedere, sentire ed agire e tornare a sperimentarsi e cimentarsi, in posizioni differenti dalle abituali, nelle relazioni significative della sua vita reale.

La comprensione è la capacità di includere l'altro dentro di sé arrivando, sia pure per un attimo, ad "essere" l'altro. Essa gioca un ruolo fondamentale nella crescita personale, in quanto permette di integrare dentro se stessi ciò che l'altro esprime nelle sue diversità. Individuare lo *stile* di personalità

<sup>1</sup> Comprendere significa capire con l'intelletto, con il cuore e con tutto il proprio "corpo" le diversità di pensiero, di comportamento e dei modi di essere dell'altro, al di là di ogni giudizio. Quando due persone si incontrano realmente includono dentro se stessi le relative diversità arricchendo, in questo modo, le loro rispettive personalità di modi differenti di essere, di pensare, sentire ed agire. Spesso si sente parlare della necessità di affermare la *tolleranza* come valore indispensabile ai rapporti umani. Ma nella vita di tutti i giorni è proprio l'esaltata tolleranza ad evitare il confronto tra le diversità, proponendo coesistenze culturali che solo apparentemente si rispettano; nella realtà, con la tolleranza le diversità si sopportano attraverso mediazioni e compromessi che nulla hanno a che vedere con l'incontro ed il confronto con l'altro che la comprensione determina.

consente di comprendere una infinità di caratteristiche circa il funzionamento di quel paziente e di rendere evolutivo il particolare rapporto terapeutico; infatti, per il paziente, non c'è ricompensa migliore della comprensione allo sforzo che deve compiere per liberare la creatività dalle passive abitudini più o meno patologiche.

È mia opinione che l'affinità che sentiamo quando stiamo con qualcuno nasca dalla condivisione della stessa spinta interiore e della stessa modalità di pensare, di sentire e di agire: tra simili la vicendevole attrazione consente di condividere più facilmente le esperienze di vita. Intanto, se nelle relazioni sociali l'incontro tra "omogenei" avviene per scelta e riconoscimento diretto, nella relazione terapeutica non sempre questo accade: molto spesso chi chiede aiuto è "eterogeneo" sul piano del funzionamento *formale*, per cui il terapeuta, per comprenderlo, dovrà compiere lo sforzo di "oscillare" sincronicamente con le caratteristiche del suo stile di funzionamento che fanno risuonare il "segreto battito" personale nel rapportarsi al ritmo del mondo.

Dunque, il terapeuta nello sforzo di comprensione del paziente deve tener conto del suo *stile di personalità* che in base al sistema intrapsichico dominante può risultare *emotivo, cognitivo* o *motorio*<sup>2</sup>. Lo studio accurato delle

<sup>2</sup> Per approfondire le caratteristiche dei tre tipi di personalità vedi *Legami terapeutici e Vita da adolescenti*. Tali tipologie di personalità indicano che nell'individuo possono essere operativi differenti modi di vivere se stesso e di percepire gli altri, di avvertire la sua spinta interiore fondamentale (relativamente al sentire, al

forme di cognizione, delle forme di emozione e delle forme di comportamento può risultare utilissimo soprattutto per la gravidanza clinica che esso riveste: nella pratica psicoterapeutica chiedersi quale spinta interiore muove il nostro paziente, come sente, come pensa, come si comporta e collegare a questi aspetti formali generali le cose che esprime, che fa e che pensa dà al processo terapeutico una nuova dimensione, arricchendolo e orientandolo verso esiti evolutivi. Il clinico, però, generalmente è teso soprattutto alla comprensione degli aspetti disfunzionali e della patologia del suo cliente e non tiene in considerazione di quell'elemento invariante che abbiamo chiamato *stile di personalità* e che per me rappresenta la base del funzionamento generale dell'individuo. Questo è anche il problema della "diagnosi in terapia" con cui si rischia di attribuire solo dei nomi ai comportamenti, ai vissuti, ai pensieri, ma non di accogliere la persona che porta il peso dei suoi sintomi. Nella personale sensibilità del terapeuta a tenere conto dello stile di funzionamento risiede viceversa la possibilità di rinvenire un contatto con l'interezza di quell'essere umano che si presenta in condizioni di sofferenza.

In *Legami terapeutici*, ho tentato di dimostrare che individuare lo stile specifico della personalità del paziente da parte del terapeuta è importante per cercare una via di accesso al suo mondo

(pensare, al fare) e di relazionarsi ai contesti interpersonali per lui più significativi (la famiglia, gli adulti, i pari), di considerare il tempo dei propri vissuti interiori (il passato, il futuro, il presente) e di far legame con il mondo esterno.

interno collegandosi a lui attraverso un rapporto di autentica comprensione per costruire un *ponte relazionale* che l'aiuti a sperimentare nuovi modi di pensare, sentire ed agire e lo sostenga a sperimentarsi nei suoi contesti di vita.

Il processo attraverso cui si costruisce questo ponte può essere inquadrato facendo riferimento ad un nuovissimo capitolo della fisica moderna: *le sincronie*<sup>3</sup> (10). Possiamo infatti ipotizzare che le complesse strutture della mente in qualche modo vibrino tra di loro e con il mondo esterno, in maniera più o meno armonica e sincronica, per consentirne l'integrazione.

Questo interessante ambito della fisica dei moti può aiutarci a comprendere alcuni importanti aspetti dei rapporti interpersonali e della *relazione terapeutica* in particolare. Per inquadrare storicamente il meccanismo delle sincronie bisogna tornare a qualche secolo fa, quando Huygens, inventore del pendolo, si accorse che mettendo due pendoli sulla stessa parete, pur vibrando all'inizio in modo diverso, dopo un certo periodo di tempo, si sintonizzavano tra di loro. Huygens stesso non comprese l'importanza del fenomeno ed abbandonò la ricerca. Oggi gli studi sulle sincronie sono di grande attualità e si effettuano in campi scientifici e tecnici molto disparati.

Individui con lo stesso *stile* entreranno più facilmente in sincronia fra loro attraendosi vicendevolmente. È

<sup>3</sup> "Al cuore dell'universo c'è un battito costante, persistente: il suono di cicli in sincronia. È un battito che pervade la natura in ogni ordine di grandezza, dal nucleo degli atomi al cosmo" (Strogatz, *op. cit.*).

molto interessante infatti vedere con quanta facilità le persone simili si attraggano e con quanta prontezza i dissimili tendano a respingersi. È frequente invece constatare come due individui dello stesso *stile* si ri-conoscano ed avvertano da subito una consonanza che spesso è premessa di un accordo perfetto.

Sempre con le dovute cautele, si può ipotizzare che la mente in tutte le sue manifestazioni (fisiche e psichiche) funzioni come un *oscillatore complesso*: così il mondo intrapsichico e quello interpersonale possono essere visti nella loro interazione sia come sorgenti di energia che amplificano le oscillazioni che via via tendono a scemare, sia come dissipatori di energia che, viceversa, tendono a smorzare quelle che si intensificano troppo.

La *relazione terapeutica* è un tipico esempio d'interazione intersistemica in cui risultano indispensabili meccanismi di sincronizzazione che consentono lo scambio, la dissipazione e l'amplificazione dell'energia. L'accoppiamento strutturale che si verifica nel rapporto terapeutico potrebbe essere analizzato seguendo le dinamiche dei sistemi complessi non lineari. Il gran numero di variabili indipendenti presenti in questo sistema complesso – la relazione terapeutica – non consente la sua identificazione. Per identificare, infatti, un sistema complesso dovremmo avere la possibilità di costruire una traiettoria che descriva l'evoluzione del sistema stesso. Questa traiettoria viene generalmente tracciata ponendo su di un asse il valore di ciascuna variabile in un certo istante e sull'altro il valore della stessa variabile dopo un ritardo

costante. L'unione di questi punti in tempi successivi delinea la curva che descrive l'evoluzione del sistema. Tracciata la curva, si cerca una regione dello spazio delle fasi che attrae le traiettorie. La regione che attrae la traiettoria è detta *attrattore* e dalla sua forma dipende la caratteristica evolutiva del sistema. La curva può essere una figura piana e chiusa quando descrive un'orbita su cui il sistema ritorna periodicamente, ma può essere anche una *figura strana* in cui non si ripetono mai gli stessi percorsi. Si tratta, in questi casi, di sistemi complessi sollecitati da stimoli *caotici*: l'attrattore descriverà curve di estrema bellezza e regolarità che, però, non tornano mai per gli stessi punti.

La *relazione terapeutica* può essere intesa come esempio emblematico di un sistema complesso, sensibile ad una miriade di condizioni e sollecitazioni, che sfugge al destino della periodicità. Naturalmente anche la relazione terapeutica può "ammalarsi" di prevedibilità e di rigidità: in simili casi le traiettorie tenderebbero alla ripetizione e la relazione alla stasi. È responsabilità del terapeuta tutelare il rapporto con il paziente e prevenire questo rischio. Rischio che può essere ridotto ricorrendo *all'inter-visione* in équipe per allenarsi allo scambio ed al confronto, necessari a *tenersi presente* nella relazione terapeutica, senza perdersi né dentro di sé (nelle proprie emozioni, nei propri pensieri, nel proprio agire), né fuori di sé (nei circuiti patologici dei pazienti), ma attivando nella relazione l'osservazione contemporanea del particolare e dell'universale, della parte e del tutto.

## BIBLIOGRAFIA

- 1) Baldascini L. (2002), *Legami terapeutici*, Angeli, Milano.
- 2) Cigoli V. (2002), "Stile, isomorfismo, relazione: una triarchia per l'incontro terapeutico", in Baldascini, *Ibidem*, 11-19.
- 3) Baldascini L. (1993), *Vita da adolescenti*, Angeli, Milano.
- 4) von Bertalanffy L. (1971), *Teoria generale dei sistemi*, ISEDI, Milano.
- 5) Loredano C., Santilli W. (2000), *La relazione terapeutica*, Angeli, Milano.
- 6) Hofstadter D.R. (1985), *Gödel, Escher, Bach: un'Eterna Ghirlanda Brillante*, Adelphi, Milano.
- 7) Baldascini L. (1995), "L'adolescente tra dipendenze e patologie", *Terapia Familiare*, 47, 19-33, 8.
- 8) Bateson G. (1969), "Double bind", in Bateson G., *Steps to an ecology of mind*, Intertext Books, London, 1972.
- 9) Sluzki C.E., Ransom C. (1976), *Double bind: the foundation of the communicational approach to the family*, Grune and Stratton, New York.
- 10) Strogatz S. (2003), *Sincronia*, Rizzoli, Milano.