

Epistemologia sistemico costruttivista per una visione relazionale dell'essere umano

Jean-Jacques Wittezaele ¹

Abstract

Questo lavoro presenta un'epistemologia che integra la lettura sistemica e quella costruttivista: l'uomo risulta, allo stesso tempo, controllato dai sistemi cui appartiene ed inventore della propria realtà individuale. L'essere umano è parte di un processo continuo di interazioni con l'ambiente, cui si adatta attraverso quello che viene chiamato "apprendimento processuale". Ma l'uomo è connesso all'ambiente tramite la consapevolezza; questa conoscenza riflessiva deriva prevalentemente dal linguaggio, che digitalizza il processo continuo dell'esperienza. Questa duplice visione dell'uomo può essere utile al terapeuta strategico in molti modi: per fare la mappa del "potenziale della situazione", per ristrutturare le costruzioni di realtà del paziente, per comprendere meglio i problemi riflessivi e le limitazioni della forza di volontà come determinante del comportamento umano.

¹ *Istituto Gregory Bateson, Liegi, Belgio*

Buon giorno, sono felice ed onorato di partecipare a questa prima Conferenza di Terapia Breve Sistemica e Strategica.

Fra le molte cose che si diranno nel corso di questi quattro giorni sulle tecniche di terapia breve, Giorgio Nardone ha chiesto a me di parlare di epistemologia. Così, ho deciso di mettervi a conoscenza di alcune delle idee che mi aiutano a fare il terapeuta. Spero risultino utili anche a voi e che vi confermino la correttezza del detto "non c'è niente di più pratico di una buona teoria!"

La maggior parte di queste idee derivano da Gregory Bateson, ma anche dalla filosofia cinese, quindi costituiscono il mio modo di guardare indietro per vedere il futuro.

Cercherò anche di dimostrarvi perché possiamo chiamare il nostro approccio terapeutico interattivo e, contemporaneamente, costruttivista, e come esso possa essere allo stesso tempo strategico e rispettoso.

Epistemologia

Prima di tutto, fatemi dire due parole su cos'è l'epistemologia. Nella tradizione occidentale, si pensa che l'uomo possa essere studiato e compreso in sé, isolato dal contesto, dal suo ambiente.

Crediamo che egli sia autonomo, indipendente dal resto del mondo, e che le determinanti del suo comportamento siano da rintracciare solo dentro di lui.

Può sembrare ovvio a molti, ma questo modo di vedere l'essere umano è una totale invenzione umana che scaturisce dalle nostre premesse filosofiche e religiose. Esso ci appare come una "Verità Universale" – come l'avrebbe chiamata Sant'Agostino – di quelle verità che quasi nessuno pone più in dubbio. Come quando Bateson, che soggiornando in Nuova Guinea con la tribù degli Iatmul e cercando di superare i grandi ostacoli della loro lingua, si sentì dire dagli Iatmul con sorpresa: "guarda, è facilissimo, basta che apri la bocca e... parli!"

La stessa cosa accade nella nostra "visione dell'uomo" occidentale: riteniamo un fatto di tutta evidenza, che non necessita di spiegazioni, che l'uomo occupi un posto speciale nell'universo. È stato creato ad immagine e somiglianza di Dio. Dio ha creato l'universo e l'uomo, alla stessa guisa di Lui, ha il potere e la missione di controllare il resto del mondo. Egli osserva dall'esterno.

Ciò non si applica a tutte le culture. In Cina, ad esempio – ma anche in molte altre culture, come presso gli Indiani d'America ed alcuni popoli in Africa – le cose stanno diversamente.

Il filosofo francese François Jullien sostiene che questa concezione dell'uomo può derivare dall'attività economica dominante nei diversi paesi. Anticamente, il nostro era un popolo dedito alla pastorizia, gli uomini dovevano controllare il bestiame per sopravvivere, il controllo sull'ambiente era il loro desiderio massimo, quindi abbiamo creato un Dio che comanda, controlla, ed impone la sua volontà sul resto del mondo.

In Cina, invece, l'attività economica preponderante è stata l'agricoltura, che rende la gente dipendente dall'ambiente, dalle condizioni atmosferiche, dalla natura del terreno e così via. La posizione dell'uomo è diversa, deve tener conto del resto del mondo naturale per trovarvi il suo posto. Quest'uomo ha bisogno di vedersi come parte del mondo che lo circonda. Dal momento che non riesce a controllare ciò che non ha sottomano, egli si deve

adattare all'ambiente. Le relazioni, in questa concezione divengono centrali: l'uomo deve adoperarsi per reagire adeguatamente alle sempre mutevoli condizioni di vita e tentare al suo meglio di capire le leggi della natura in modo tale da interagire con esse in modo funzionale alla sua sopravvivenza.

La scienza riflette queste due diverse posizioni. Cartesio ha descritto il modo ottimale di far scienza nella cultura occidentale: si assume un punto di vista esterno, neutrale ed obiettivo e si controllano tutti i fattori del fenomeno che si vuole studiare, ad eccezione di uno, per misurare l'impatto di questo fattore sul fenomeno. Ma, sin dall'inizio del ventesimo secolo, degli scienziati hanno messo in luce che, se questo principio funziona con grande successo con tutto ciò che è inanimato – le nostre tecnologie sono insuperate –, esso non si applica nello stesso modo alle creature viventi. La vita è organizzata, strutturata, e quando si cambia un elemento, un fattore, gli altri cambiano di conseguenza, onde ristabilire un equilibrio: tornare all'organizzazione dinamica preesistente. Come tutti sapete molto bene, ed io non illustrerò ulteriormente, la causalità è circolare e non lineare.

E' interessante notare quanto la cibernetica e l'approccio sistemico abbiano reintrodotta il discorso sul "modello che connette" come diceva Bateson, al fine di descrivere la rete di relazioni della quale l'uomo è intessuto ed è parte integrante, il processo di **coevoluzione**.

Io trovo interessante il fatto che, spesso, tutti noi con i nostri pazienti, usiamo metafore e storie che vengono dalla Cina per aiutarli ad uscire dalle abituali opinioni che hanno su se stessi e sui loro rapporti, per aiutarli ad abbandonare le tentate soluzioni e a prendere in considerazione nuovi modi di vedere le cose. Non è che io pensi che l'approccio cinese alla vita sia migliore del nostro, ma penso che sia tale da correggere gli eccessi dell'ottica individualistica e controllante con cui noi guardiamo la posizione dell'uomo nel mondo.

Per semplicità, proverò a delineare un'immagine dell'uomo, un'immagine duplice: la prima, quella dell'uomo come parte di un flusso continuo di interdipendenze, e la seconda, quella di un individuo che costruisce il proprio mondo ed è capace di prendere decisioni personali.

Proverò anche a dar risposta alla domanda "quando ci rilassiamo, chi dirige la nostra vita?" o, in altre parole, "Quando il millepiedi non pensa, cosa lo fa andare avanti?"

Per rispondere a queste domande, seguirò una distinzione cinese fra due tipi di conoscenza umana: la conoscenza processuale e quella riflessiva.

Conoscenza processuale

L'approccio sistemico ha evidenziato come, al fine di sopravvivere in questo mondo, l'uomo deve adattarsi ai continui cambiamenti che l'ambiente subisce, deve preservare la sua differenza, resistere all'entropia o, come avrebbe detto Bateson, proteggere la sua autonomia. In natura cambiare è la regola e i diversi sistemi che compongono il mondo vivente devono continuamente trasformarsi per rimanere gli stessi. Come il Buddha disse: "niente è costante tranne il cambiamento".

La coevoluzione degli organismi viventi si regola per mezzo di sollecitazioni e ridondanze che hanno luogo fra le diverse parti del nostro ecosistema: noi veniamo trasformati dalle interazioni fra noi e l'ambiente. Nello stesso modo in cui un albero, nel crescere, tiene in considerazione gli alberi che lo circondano, si curva a cercare la luce, e se

necessario, diventa più alto o più basso in funzione dell'ambiente e del terreno, l'uomo trova la sua nicchia ecologica interagendo con l'ambiente.

Impariamo a reagire ai diversi contesti e lo facciamo anche quando non sappiamo perché lo facciamo o come lo facciamo, e senza essere consapevoli della nostra capacità di farlo. Sappiamo camminare, vestirci, stare alla distanza giusta dai nostri interlocutori, parliamo la nostra lingua nativa ed abbiamo acquisito una varietà di atteggiamenti sociali che ci permettono di vivere nella nostra cultura.

Questo tipo di conoscenza non sembra realmente appartenerci ma piuttosto essere passata attraverso ognuno di noi come il risultato delle nostre interazioni reciproche e con l'ambiente circostante: sono i segnali del contesto che inducono la risposta appresa.

Questo è quello che la filosofia cinese chiama **conoscenza processuale**. Questa conoscenza integrata di coevoluzione è molto sofisticata e delicata. Si prenda ad esempio l'imparare a camminare. Nel farlo, dobbiamo coordinare un sacco di muscoli, nervi, tendini, ossa, ecc., e tutto questo complesso processo ci mette in condizione di camminare ed anche di correre su diversi tipi di terreno, salire scale, e via dicendo.

Quando facciamo un'esperienza, impariamo non solo con il cervello, ma anche con il corpo, con le emozioni, con tutto il nostro organismo. Esiste una sorta di simultaneità fra l'esperienza e la conoscenza, non c'è distinzione fra chi vive l'esperienza e l'esperienza stessa: l'esperienza ci trasforma, noi "siamo" l'esperienza, in un certo senso; non c'è traccia di un soggetto interiorizzato, tipo un'autorità introiettata come un "io", per esempio. Quindi questo tipo di conoscenza è molto particolare perché:

- non si applica ad un oggetto, ma ad un flusso interattivo;
- non appartiene ad un soggetto, ma ad un flusso;
- non procede per mezzo di astrazioni, ma la acquisiamo con procedimento continuo: non si impara rendendosi conto di ciò che si è appreso ma essendone trasformati;
- non mira a cercare una verità assoluta, bensì ad impadronirsi di un'evoluzione per anticiparla;
- etc.

Quando impariamo tramite l'esperienza, impariamo a saper essere parte della "grande danza della vita" (Edward Hall), a saper reagire nel modo più appropriato a tutte le sollecitazioni che vengono da noi stessi o dall'esterno in ogni momento, impariamo a solcare i sempre mutevoli mari della vita. Ci familiarizziamo così con ciò che i Cinesi chiamano "il processo", essendo in grado di afferrarne l'interna coerenza per meglio prevederlo.

Questo processo di apprendimento ha luogo nell'eterno presente dell'esperienza. Viene innescato dall'interazione. Se non è attivato dall'interazione, dallo scambio di informazioni, dal flusso comunicativo, rimane silente.

Conoscenza riflessiva

La faccenda si complica quando si parla di esseri umani perché, come Bateson sottolinea, gli umani sono in relazione con il loro ambiente anche per il tramite della consapevolezza. L'uomo ha la capacità di sapere che sa.

Non so quando è apparsa la consapevolezza (può darsi che sia perché una volta, nel giardino dell'Eden, Eva mangiò una mela....) né se i due tipi di conoscenza abbiano una volta funzionato armoniosamente, ma sembra che, da allora, abbiamo sempre avuto il rimpianto della perduta unione.

La questione è ancora oscura. Si tratta forse di un tipo di conoscenza che deriva da quella processuale? Ad ogni buon conto sembra proprio che il modo in cui deriva dall'esperienza dipenda prevalentemente dalle nostre premesse culturali, in particolar modo dal nostro linguaggio. Sappiamo che la lingua digitalizza il processo continuo dell'esperienza. Isola cose ed azioni, definisce classi di azioni e di oggetti, astraendole da aspetti simili di elementi diversi. Il linguaggio ci permette di prendere distanza dall'esperienza – le parole sono usate per le cose – crea un mondo virtuale che ha qualità, caratteristiche diverse dal mondo del processo. Il modo di farlo è diverso fra una cultura e l'altra, ma è importante perché orienta il nostro modo di capire il mondo e anche di guardarlo. E' il regno delle nostre epistemologie con la lettera minuscola, come diceva Bateson, quello delle nostre personali teorie del mondo. Dal momento che impariamo anche a legare i diversi elementi del linguaggio, a stabilire sequenze causali, a derivare "a" da "b", inventiamo diversi tipi di logica, come dice Giorgio Nardone, per trovare nuovi significati, per capire come vanno le cose, come funziona la vita.

Ora, come ho detto prima, la nostra cultura e i nostri linguaggi non prendono in considerazione le relazioni e si basano prevalentemente su una logica lineare per spiegare il mondo. Scindono l'osservatore dall'osservato, inventano un "soggetto me" che è l'osservatore avulso dalla circolarità interazionale: il linguaggio considera solo un termine dell'interazione.

Naturalmente, questa consapevolezza riflessiva ha anche del meraviglioso: ci permette di parlare di cose e persone che non ci sono, di scambiarci impressioni su esperienze, di ricordare il passato, di prepararci per il futuro. E' magico che noi riusciamo a far piangere o ridere gli altri con le parole. Le parole sono usate per le cose, naturalmente, e dobbiamo ricordarci che la mappa non è il territorio, ma sappiamo bene che non sempre seguiamo il consiglio. Sappiamo inventare "realtà astratte" come felicità, bene e male, obiettività, malattia mentale, sicurezza totale, ed altre, e poi cerchiamo di ritrovarle nel mondo processuale. Possiamo costruire ideali personali ai quali cerchiamo di corrispondere, costruiamo l'immagine di un uomo indipendente dal suo contesto, un uomo capace di controllare completamente se stesso e il suo ambiente. Costruiamo un io, un'entità virtuale con la quale ci identifichiamo. "Penso, dunque sono", come diceva Cartesio.

Quando i due tipi di conoscenza si corrispondono, l'uomo si sente in pace. Bateson suggeriva di riconsiderare le nostre premesse – le basi della nostra conoscenza riflessiva – per avvicinarle al modo in cui funziona la natura, ma molto spesso non lo facciamo. Sperimentiamo qualcosa, sentiamo che non coincide con le nostre costruzioni riflessive, allora decidiamo di controllarci, di correggere l'esperienza, di riempire la frattura fra quello che sentiamo e quello che dovremmo sentire. Ci osserviamo e ci analizziamo: uno cerca di dormire, un altro di non aver paura, una terza persona di avere un'erezione, o un orgasmo, l'altra si forza di essere ottimista e così via. Gli esempi sono molti, specialmente negli studi di terapia, ma la questione riguarda tutti. Il dualismo è molto diffuso nella nostra cultura.

L'interesse di questa duplice visione dell'uomo

Vi racconterò a questo punto come questa distinzione mi ha aiutato a dar forma al mio lavoro di terapeuta, in particolare nel modo in cui conduco l'intervista strategica.

In generale, un problema è il risultato di un lotta fra l'obiettivo riflessivo e lo stimolo processuale. Cercherò di descrivervi qualche altra caratteristica di questo mondo riflessivo che penso possa aiutarvi nel far terapia, particolarmente nel fare ristrutturazioni:

- il tempo è diverso dal concetto che noi ne abbiamo: il processo è una forma di eterno presente, senza passato o futuro: c'è solo ciò che è;
- niente è permanente; la trasformazione e il cambiamento sono continui. La vita è un flusso e per adattarvi la cosa migliore è essere flessibili;
- Non ci possono essere "problemi" nel processo, soltanto evoluzioni più o meno importanti, più o meno dolorose per gli esseri umani. Persino la morte è necessaria perché fa posto all'innovazione;
- Il comportamento di una parte del processo è controllata dall'insieme; quindi un individuo non può controllare il funzionamento del tutto (è pertanto impossibile prevedere con certezza – per esempio – l'evoluzione di un rapporto);
- ogni struttura resiste a pressioni interne ed esterne mediante regolazioni omeostatiche; lontani dal proprio punto d'equilibrio, i sistemi possono creare strutture più complesse;
- nel processo, tutto è positivo; non possiamo negare ciò che è, a meno che non siamo pronti ad alienare parte della nostra esperienza, parte di noi stessi;
- etc.

Come sapete, in terapia breve siamo alla ricerca delle tentate soluzioni dei pazienti, cerchiamo cioè di conoscere quella parte del processo che il paziente non riesce a regolare efficacemente perché il modo in cui lo fa genera sofferenza e dolore. Indaghiamo anche su quale sia la realtà costruita dal paziente, che mantiene e rinforza le sue tentate soluzioni.

Il terapeuta strategico porrà domande su come il paziente gestisce le situazioni nella sua vita di tutti i giorni, nel processo. Non parlerà molto dei conflitti interiori o dei dilemmi esistenziali del paziente che scaturiscono dalla sua attività riflessiva. Lo scopo è aiutare il paziente a continuare a vivere la propria vita, ed essere in grado di gestire le interazioni fra lui e l'ambiente, più che dotarlo di strumenti analitici.

Un nuovo approccio nello studio delle determinanti del comportamento umano

Cosa determina il comportamento umano? L'uomo è capace di decidere cosa vuole fare? È capace di fare scelte consapevoli? E come? E' in grado di decidere di cambiare quando qualcosa non va nella sua vita?

Nella tradizione occidentale, causa ultima ed unica del comportamento è l'interiorità dell'individuo; seguendo il punto di vista religioso – Dio è rappresentato come un uomo – l'uomo può scegliere di essere buono o cattivo. La filosofia occidentale è percorsa dall'idea

che l'uomo sappia capire cosa succede e decidere di reagire volontariamente nel "migliore dei modi possibili". La forza di volontà aiuta ad agire. Voglio muovermi, quindi mi muovo!

Ma, mentre sappiamo tutti decidere di alzarci, o di prendere un bicchiere d'acqua, non è altrettanto facile decidere di essere felici, di liberarsi di una fobia, di smettere di fumare o di assumere droghe.

Incidentalmente, anni fa, mentre ero a Palo Alto, ricordo che Nancy Regan aveva trovato la soluzione al problema della dipendenza dalla droga: si trattava semplicemente di dire "NO". Quindi vi raccomando di fare altrettanto: dite no alla tristezza, alla paura, alle fobie, alla paranoia, alla schizofrenia.....

Naturalmente, marxisti e freudiani lo sapevano che non era così facile, ed hanno inventato altre entità intrapsichiche per risolvere il problema: Freud ha inventato l'"Io", una sorta di referente in grado di controllare sia gli impulsi dell' "Es" che la pressione morale del "Super-Io" una sorta di padre interiore.

La psicologia individuale non tiene conto degli aspetti relazionali del comportamento. Come Bateson chiari, ogni messaggio ha due aspetti: quello di contenuto, cioè la parte informativa e l'aspetto di comando, cioè l'incitamento a reagire, l'aspetto ingiuntivo di ogni messaggio. La maggior parte delle terapie tradizionali si concentra sui *contenuti verbali* dei messaggi, sul significato

Quando si adotta un'epistemologia interazionale si è interessati a chiedersi che cosa, nell'ambiente, provoca il problema. E, come terapeuti, a chiedersi quale contesto potrebbe indurre un altro comportamento, quale contesto può portare il paziente a vivere un altro tipo di esperienza, ad esempio un' "esperienza emozionale correttiva".

Il saggio è uno stratega

Come conclusione, voglio dirvi qualcosa sulla strategia e sul suo uso da parte del terapeuta. L'uso della strategia è molto differente in un'ottica individuale o in una relazionale. Nella nostra tradizione culturale, chi non dice quello che pensa è un manipolatore, un bugiardo. Non importa se ne scaturiscano conseguenze positive o negative per gli altri, si è tenuti a dire la verità, nient'altro che la verità!

In Cina, invece, "Il saggio è uno stratega". Il terapeuta strategico deve usare tutti i mezzi più efficaci per far migliorare il paziente. Ed indurre qualcuno a cambiare può essere molto diverso dal dirgli di farlo.

Il sistema cinese di vincere le battaglie è di vincerle prima che esse comincino. Per farlo, bisogna essere in grado di valutare quello che i cinesi chiamano il "potenziale della situazione", che significa impregnarsi della logica del processo, della sua coerenza interna, e riuscire a dirigerla lungo i percorsi più facili.

In Cina, il concetto di "potenziale della situazione" consiste nel conoscere:

- la topologia del campo di battaglia. Per esempio, se ci sono paludi o valloni, per sapere dove piazzare i soldati nel modo più strategico;
- il morale del nemico, le sue abitudini, debolezze e forze, il momento migliore di cominciare la battaglia, ecc.

Possiamo trasferire questi concetti nel nostro campo, dove la battaglia è contro il problema del paziente. È allora interessante conoscere:

- i diversi protagonisti e le dinamiche nei loro rapporti. Chi è toccato dal problema, chi sta cercando di risolverlo? Ciò permette al terapeuta di attaccare il problema da angolazioni diverse. Questo può essere di grande aiuto per risolvere problemi complessi quali l'anoressia, situazioni di doppio legame, depressioni dove tutto il resto della famiglia cerca di "aiutare" il paziente.
- Il linguaggio del paziente e la logica riflessiva che in lui mantiene il problema attraverso le tentate soluzioni.
- Le situazioni di blocco tipo "tutto tranne questo", ad esempio tutto farei tranne divorziare, perché ho sofferto troppo del divorzio dei miei. "Tutto tranne che entrare in conflitto."
- Le posizioni rigide, tipo i principi ideologici o religiosi, etc.
- La posizione del paziente, secondo la definizione data dal M.R.I.
- La motivazione al cambiamento da parte del paziente, in modo tale da rispettare e usare il suo ritmo.
- Etc.

Più si è presenti all'esperienza, più si è nel processo, più si è in contatto con il mondo. Questa posizione è molto diversa da quella abituale negli approcci occidentali, secondo la quale l'uomo deve rivolgersi al suo interno per trovare le verità finali ed assolute necessarie per fare delle buone scelte. Al contrario, un'intervista strategica condurrà il paziente a guardare fuori, a vedere cosa succede intorno a lui, ad essere consapevole dei diversi aspetti della situazione per reagirvi efficacemente. I Cinesi dicono: "il saggio passa tutta la vita ad occuparsi del mondo, quindi non ha mai un giorno di preoccupazione". Quando si è consapevoli della coerenza del processo, delle sue tendenze, si è pienamente nel presente e si può reagire nel modo giusto al momento giusto, e non ci si deve preoccupare dopo.

Spero che questi quattro giorni ci aiuteranno ad essere pienamente consapevoli del processo della vita e ad essere maggiormente in grado di aiutare i nostri pazienti.

Indirizzo per richieste di ristampe:
Jean-Jacques Wittezaele
Istituto Gregory Bateson, Liegi, Belgio
jjwittezaele@swing.be