

## **Intervista a Giorgio Nardone: La Terapia Breve Strategica**

### **Prof. Nardone ci vuole raccontare la sua storia che in realtà coincide con la storia della terapia strategica in Italia?**

La mia storia è personale e nasce come studente e laureato in filosofia della scienza.

Sono rimasto all'università di Siena presso la cattedra di filosofia della scienza come ricercatore, avendo come obiettivo di ricerca "Lo studio dell'epistemologia della psicologia clinica e dei vari modelli di psicoterapia". Studiando questi modelli da un punto di vista epistemologico, avendo vagliato la maggioranza dei modelli con questo criterio, l'unico che mi apparve, siamo negli anni 82, che reggesse una sorta di vaglio di questo tipo era quello della scuola di Palo Alto quindi Watzlawick, Jackson, Beavin, Weakland, e gli altri del gruppo del Mental Research Institute di Palo Alto, questo mi indusse a chiedere una borsa di studio per andare a studiare da vicino questi studiosi ed il loro lavoro.

Giunto a Palo Alto m'imbattei nel lavoro dei colleghi e mi resi conto di quello che avevo letto nei libri di Bateson ovvero che "non c'è nulla di più pratico di una buona teoria". Quindi m'invaghi immediatamente di questo modello di problem solving che muoveva non dalla tradizione della psichiatria o della medicina ma dalla tradizione della logica, dell'antropologia, della filosofia e dello studio della comunicazione per affrontare e risolvere i problemi degli essere umani a qualunque livello: da problemi individuali, di relazione, tra i gruppi, ecc.

Così iniziò la mia avventura all'interno del mondo della psicoterapia. Sono tornato, mi sono specializzato alla facoltà di Psicologia, nel frattempo ho continuato ad andare annualmente per dei mesi a Palo Alto per continuare a studiare e imparare il metodo. Finito il mio percorso di studi ho cominciato a mettere in pratica ciò che avevo imparato sintetizzando ed adattando un modello così particolare al contesto italiano.

In quegli anni è nata la collaborazione con Paul Watzlawick.

È stata una grande cosa per me, lui è stato non solo il maestro della psicoterapia ma anche una sorta di maestro di vita, di stile. Sono iniziati i miei primi progetti di ricerca, sperimentando proprio come criterio di ricerca i costrutti di fondo del modello della scuola di Palo Alto, sui disturbi fobico-ossessivi che hanno poi condotto alla messa a punto di modelli specifici e di protocolli per questi disturbi che hanno dimostrato tale efficacia ed efficienza da essere ormai esportati in tutto il mondo. Da lì è nata l'idea di fondare l'istituto con Paul Watzlawick, il Centro di Terapia Strategica nel 1987. Sempre da lì l'idea della Scuola che abbiamo fondato nel 1989 e le continue ricerche che sono andate avanti. L'applicazione del metodo di ricerca basato sull'idea di conoscere un problema mediante le sue soluzioni è proceduto fino a mettere appunto protocolli di trattamento specifici altrettanto efficaci ed efficienti per i disordini alimentari, per i problemi dei ragazzi a scuola, per le relazioni tra adulti e bambini e per tutta una serie di altre patologie sotto studio. In questo momento nel Centro di terapia strategica ad Arezzo da me diretto c'è la scuola di specializzazione riconosciuta dal ministero, in psicoterapia breve strategica, c'è un gruppo di ricerca di oltre 50 affiliati, selezionati, che portano avanti ognuno di essi un progetto di ricerca specifico, abbiamo prodotto più di 20 pubblicazioni la maggioranza delle quali tradotte nelle principali lingue, quindi credo che questo sia tutto.

### **Qual è l'insegnamento che ha ricevuto e che reputa più importante?**

È una gara dura! Nel senso che certamente sono più cose messe insieme.

Ho avuto la fortuna di avere tutta una serie di ottimi maestri con i quali ho instaurato sempre e comunque una relazione non di dipendenza, ma una relazione per la quale io ho rispettato, ho cercato di prendere al meglio i loro insegnamenti ma ho cercato sempre e comunque di rielaborarli dentro di me, adattarli alle mie specifiche caratteristiche. Tanto che anche nel rapporto con una tale imponente figura come Paul Watzlawick ho sempre evitato di ripetere o copiare cose che lui avesse già fatto, ho cercato di aggiungere qualcosa che facesse evolvere le cose e direi che proprio l'idea, prima di tutto, imitare il maestro, poi trovare il maestro dentro di te sia la cosa più importante che ho imparato in tutti questi anni. È fondamentale avere uno o più maestri da imitare, assumerne le cose migliori ma poi riuscire a tirar fuori il maestro dentro di se.

**Se capisco bene gli insegnamenti non sono il fine ma un punto di partenza....**

Si, sono un trampolino di lancio dal quale bisogna saper saltare altrimenti diventano legami fideistici di dipendenza.

Io ho avuto il mio primo professore di filosofia della scienza che mi ha permesso di saltare alla scuola di Palo Alto, contemporaneamente alla scuola di Palo Alto ho collaborato agli istituti di psicologia generale e clinica dell'università di Siena dove ho imparato grazie ai 2 direttori prof. Lazzaroni e Senigatti tutto ciò che era la metodologia della ricerca empirica in psicologia e questo mi ha aiutato moltissimo poi a mettere a punto i progetti successivi e direi la sintesi di tutte queste cose. Ho già detto che il rapporto con Watzlawick e Weakland è stato un rapporto con 2 grandi maestri che io ho cercato di imitare non solo nella terapia ma anche nello stile personale per poi trovare il mio modello di terapia, il mio stile personale.

**Nella sua vita quali sono stati i libri maggiormente formativi e perché?**

Direi che il libro che mi colpì e che mi fece decidere di andare a Palo Alto fu il libro Change scritto da Watzlawick, ecc, dove si spiega in modo dettagliato la logica che sottende al modello del mental research institute, all'approccio della terapia breve strategica. Siccome era l'unico libro nel campo della psicoterapia che parlava un linguaggio scientifico rigoroso con riferimenti alla logica matematica così come all'epistemologia, così come ai campi applicativi come l'antropologia, la sociologia, la teoria della comunicazione direi che per me fu una fulminazione. Dopo di quello altri libri che mi hanno influenzato profondamente riguardano cose, se vogliamo, molto lontane dalla tradizione della psicologia, lo studio degli stratagemmi dell'antica Cina, quindi l'arte dello stratagemma. Io consiglio sempre a tutti il libro "I 36 stratagemmi": è un libro pubblicato da anonimi, perché nell'antica Cina l'eroe non doveva mai mettersi in evidenza, erano dei monaci guerrieri. E' una sintesi dei 36 stratagemmi essenziali per risolvere i problemi nel modo più rapido ed efficiente possibile.

**In che cosa la sua scuola si discosta dalle terapie sistemiche?**

Direi che prima di tutto mantiene un'identità sistemica di fondo, anche se l'evoluzione della terapia strategica va più sul versante costruttivista, ossia l'idea che ognuno di noi costruisce ciò che poi subisce e che la realtà è determinata dal punto di vista che noi assumiamo, dagli strumenti che noi utilizziamo per osservarla e dalla nostra comunicazione per comunicarla. Però è chiaro che un approccio di tipo interazionale (questa è la definizione che mi piace di più), ovvero che comprende sempre l'interazione che ognuno di noi ha inevitabilmente con se stesso, con gli altri e con il mondo sta alla base del mio approccio. Ora la differenza sostanziale con gli approcci così detti sistemici, che molto spesso vengono equiparati alla terapia familiare, sta nel fatto che nell'approccio strategico si fanno sempre strategie, non c'è mai una rigidità, per esempio l'unità d'intervento non è mai solo per forza la famiglia, l'intervento può essere la coppia, la famiglia, ciò che fa scegliere è qual è l'accesso privilegiato per ottenere il cambiamento nel più rapido tempo possibile, nella maniera più efficace ed efficiente possibile. Inoltre il fondamentale costrutto che distingue la terapia breve strategica, non solo dalla terapia sistemica o familiare o da tutte le altre terapie è l'uso di stratagemmi. E' l'idea che il cambiamento avvenga grazie a l'uso di stratagemmi terapeutici che fanno cambiare la percezione della realtà delle persone senza che questi dapprima se ne rendano conto, per poi portarli alla consapevolezza a cambiamento avvenuto. E questo ovviamente permette di aggirare la resistenza rapidamente e di ottenere risultati in maniera molto molto più rapida. Questo costrutto inverte completamente la metodologia della maggioranza delle terapie che partono dall'idea che le persone devono diventare consapevoli delle cause dei problemi o della struttura dei problemi per poi affrontarli.

**Si usa dire che per gli psicoterapeuti oggi non ci siano più spazi di lavoro. Lei cosa ne pensa?**

Io contesto completamente questa cosa perché tutti i miei allievi formati negli ultimi dieci anni lavorano a pieno ritmo. Dipende cosa si offre al mercato. Certo io credo che non ci sia più spazio per terapie infinite, per terapie che non sono in grado di garantire efficacia ed efficienza, per terapie fumose. Ma se la terapia come nel nostro caso parte dal presupposto che ci si dia un tempo limitato di 10 sedute per vedere i

risultati e incidiamo più noi stessi più che i pazienti a lavorare in un certo modo, ed è tutto chiaro. Il segreto è che non ci sono segreti, non c'è nessuna cosa nascosta, tutto quello che si fa, anche l'uso di stratagemmi, viene sempre spiegato, successivamente e tutto questo viene reso in modo limpido accessibile alla comunità non solo scientifica, ma anche delle persone, credo che invece ci sia grandissimo spazio. Lei consideri che presso il nostro centro di Arezzo arrivano più di 1000 pazienti l'anno e che arrivano non solo da tutta Italia ma anche dall'estero e tutti i miei collaboratori che sono sia in Italia che nei vari paesi europei, USA e Australia lavorano tutti a pieno ritmo. L'importante è poter garantire e sentire i risultati in tempi brevi e con tecniche che siano, come dire, dichiarabili e limpide.

### **Cosa consiglierebbe ad un neo collega che vuole fare il terapeuta?**

Prima di tutto qualunque tipo di approccio lo attragga deve cercare di impararlo, come dicevamo prima, imitando il maestro ma poi cercando il maestro dentro di se, ma soprattutto valutando in modo concreto quanto l'approccio sia in grado di dare risultati che possano essere davvero realizzabili e dimostrabili e cercare il più possibile di evitare quello che si chiama "il delitto dello stato sia" nel senso di attaccarsi ad una teoria, farla diventare cardine della sua personalità e non smuoversi più da quella. Io cito sempre il mio amico F. Nietzsche il quale sosteneva "...nella gaia scienza che tutto ciò che è assoluto appartiene alla patologia..." anche una teoria sulla psicologia, sulla psicopatologia

### **Ci potrebbe raccontare un aneddoto della sua vita?**

Ce n'è più di uno, deve riguardare la terapia o la mia vita personale?

#### **Magari entrambi.....**

Primo aneddoto, tra l'altro raccontato nel mio libro "paura, panico, fobia". È l'aneddoto di come è stata messa a punto una prescrizione, che è stata esportata un po' ovunque sul trattamento dell'agorafobia. Avevo di fronte a me una signora affetta da agorafobia. Era una giornata caldissima, siamo nel 1985 era proprio l'inizio dello studio dei protocolli dei trattamenti dei disturbi fobico-ossessivi. Mi alzo, vado ad aprire la tenda perché faceva molto caldo, e si stacca il palo della tenda che dall'alto di un soffitto di un palazzo antico mi cade direttamente in testa, ma non con la parte tonda, ma con la parte appuntita, mi fa un bello sbraco in testa. Lì per lì non me ne accorgo, quindi mi siedo, continuo a parlare con la paziente che vedo sbiancare e mi dico: "*va beh è una fobica*". Sento caldo, mi vedo tutto il sangue addosso, corro al bagno mi lavo la testa e vedo che c'è un bel taglio, torno di qua e impaurito dico alla signora: "*io devo andare al pronto soccorso*" e lei: "*non si preoccupi l'accompagno io*". Scende con me, si mette alla guida della mia auto, considerando che da anni non guidava auto, non si spostava da sola neanche per dieci metri da casa, mi porta al pronto soccorso, mi accudisce mentre mi mettono i punti e mi riporta indietro allo studio. Il marito che era tornato a prendere la moglie, aspetta per la strada, perché non aveva trovato nessuno e vede arrivare la moglie che guida un'auto e gli sembrava un miracolo, con me con questa bella "piccettona" in testa. Questo è stato incredibile perché mi ha fatto pensare come sarebbe stato fantastico inventare uno stratagemma che funzionasse allo stesso modo ovvero: spostare tutta l'attenzione dal controllo delle proprie reazioni al compito, alla situazione. Così è stata messa a punto la famosa prescrizione di mandare le persone, con un linguaggio suggestivo, facendo delle piroette a comprare una mela grossa, rossa e matura intorno al mio studio e tornare facendo delle piroette con la mela in mano che permette di sbloccare così rapidamente pazienti che magari hanno un comportamento agorafobico radicato da decenni. Questo è quello clinico.

Quello personale. È stato qualche anno fa quando ero alle isole Hawaii, ero all'ultima isola, dove hanno girato Jurassic Park. Dall'enormità di queste spiagge dell'albergo dove ero, vedo queste persone che fanno uno sport che si chiama Body surf: consiste nell'utilizzare il proprio corpo come una tavola nuotando sopra le onde fino a scivolare vicino la riva. Sono stato sempre un ottimo nuotatore, il nuoto è stato il mio sport fin da ragazzo. Vedo questi che usavano delle strane pinne corte, penso che non ne ho bisogno, quindi entro in acqua. Mi accorgo della potenza dell'oceano pacifico, che è tutto meno che pacifico, le onde che mi portano fuori, io buco le onde e poi torno cavalcando la prima onda imitando le persone, mi diverto moltissimo a fare bodysurf. La tragedia arriva dopo quando mi rendo conto a cosa servissero le pinne, non a cavalcare le onde, ma a tornare a riva, nel senso che il risucchio delle onde era

talmente forte che io facevo 10 metri avanti e 11 indietro e nel frattempo spaccavano le onde dietro di me che sembravano dei palazzi che ti cadevano addosso ed io dovevo sempre immergermi per non esserne travolto. Fino a che, stanco con un errore di tempo mi immergo in ritardo e un'onda si abbatte su di me mentre ero immerso solo fino ai piedi, quindi non del tutto, e mi fa girare come una trottola. Non so per quanto tempo sono stato sott'acqua in mezzo alle bollicine. È stata la volta in cui mi sono detto: *“questa volta muoio, perché sono stato un idiota”*. Mi veniva voglia di nuotare, poi ho pensato *“sono in mezzo alle bollicine dove nuoto? Se nuoto dalla parte sbagliata finisco per andare sott'acqua invece che tornare su...”* e devo dire che è stata sicuramente l'esperienza di massima paura della mia vita.

A quel punto per fortuna, non so se è stata l'esperienza dei trattamenti dei disturbi fobici o l'esperienza con l'acqua, ho pensato che l'unica cosa che dovevo fare era stare fermo. Come dice un antico detto Zen *“quando tutto il mondo gira attorno a te, cerca di stare fermo”*. Sono stato fermo e dopo non so quanto tempo l'acqua mi ha riportato a casa, a circa 500 metri dal punto dov'ero in mezzo al mare, dietro le onde. Ovviamente sono scoppiato con i polmoni per respirare e a quel punto ho dovuto fare ricorso ad un po' d'intelligenza strategica per tornare a riva, quindi sono tornato. Ho pensato che l'unico modo era fruttare il più possibile la spinta delle onde, ho aspettato l'onda più grande, quando l'ho cavalcata sono scivolato invece di rimanere fermo sulla scia. Quando sono arrivato nel massimo della spinta ho continuato a nuotare e sono arrivato sulla spiaggia come gatto silvestro, cioè come un razzo strusciando tutto il mio corpo sulle pietre e su tutto quello che c'era. Sono uscito graffiato fino alla punta dei piedi, però salvo.

### **Cosa le ha insegnato questa esperienza?**

Questa esperienza mi ha insegnato una cosa molto importante, mai sopravvalutare se stessi, mai sottovalutare le circostanze... quindi l'umiltà. Ho avuto la fortuna di essere diventato fra virgolette “celebre molto giovane”, sono più di 10 anni che giro il mondo a fare conferenze, seminari. Ho incontrato molti personaggi nel nostro campo, e non solo. Tra le persone più famose ed importanti di veri grandi ne ho conosciuti pochi che siano veramente grandi, e quei pochi veramente grandi hanno una caratteristica fondamentale: l'umiltà. Questa è stata una bella lezione!