

Mark McKergow

# L'evoluzione dell'approccio Solution Focus

Nuove pratiche  
per ampliare il mondo del cliente  
e generare opportunità inedite

FrancoAngeli

PSICOTERAPIE



## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella homepage al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Mark McKergow

# **L'evoluzione dell'approccio Solution Focus**

Nuove pratiche  
per ampliare il mondo del cliente  
e generare opportunità inedite

**FrancoAngeli**

PSICOTERAPIE

*The Next Generation of Solution Focused Practice:  
Stretching the World for New Opportunities and Progress (1st edition)*  
by Mark McKergow

First published 2021 by Routledge

Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group, an informa business

Copyright © 2021 by Mark McKergow

All rights reserved

Authorised translation from the English language edition published by Routledge,  
a member of the Taylor & Francis Group

Traduzione italiana a cura di Carlo Perfetto

In copertina: *L'albero di germogli di idee verdi cresce in una lampadina*

© Chatchai5172 by Dreamstime.com

Isbn: 9788835167310

Copyright © 2024 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

# Indice

<b>Ringraziamenti</b>	pag.	11
<b>1. Introduzione</b>	»	13
Un'ambizione audace	»	14
Una tradizione fatta di prospettive marginali	»	15
Perché la SFBT è così interessante?	»	16
Efficace	»	16
Efficiente	»	17
eticamente rigorosa e rispettosa	»	18
Energizzante	»	20
Elegante	»	21
Informazioni su questo libro	»	22
Riferimenti bibliografici	»	25

## *Parte A*

### *Lo sviluppo della Solution Focused Brief Therapy*

<b>2. Le radici della Solution Focused Therapy. La visione interazionale</b>	»	29
Gregory Bateson, Milton Erickson e il Bateson Research Project	»	29
Gregory Bateson	»	30
Milton Erickson	»	31
Il Bateson Research Project	»	33
Il Mental Research Institute, la terapia familiare e il Brief Therapy Center	»	36
Il Brief Therapy Center	»	37
Il modello MRI di Brief Therapy	»	39

Idee chiave di base che sono tuttora presenti	»	41
Riferimenti bibliografici	»	43
<b>3. Steve de Shazer, Insoo Kim Berg e la Solution Focused Brief Therapy</b>	»	45
Steve de Shazer e Insoo Kim Berg	»	45
Steve de Shazer	»	45
de Shazer e il MRI	»	47
Insoo Kim Berg	»	48
Lo sviluppo della terapia breve	»	51
Un MRI nel Midwest	»	51
Il Brief Family Therapy Center	»	52
Verso le soluzioni	»	53
La nascita della Solution Focused Brief Therapy (SFBT)	»	55
Clienti, miracoli e scale	»	57
Riferimenti bibliografici	»	60
<b>4. L'evoluzione della SFBT</b>	»	62
Diffusione e definizione della pratica	»	62
La SFBT diventa globale	»	62
Altre notizie da Milwaukee	»	64
Avanti e indietro	»	65
La SFBT si organizza	»	66
Steve e Insoo escono di scena	»	68
Definire il lavoro della SF	»	69
Lo sviluppo di connessioni con gruppi nazionali e tematici	»	70
Semplificare ma non sintetizzare	»	72
Una versione "ufficiale" della SFBT?	»	73
Riferimenti bibliografici	»	77

### *Parte B*

#### *Costruire le descrizioni, ampliare i mondi*

<b>5. L'evoluzione della prossima generazione della SFBT</b>	»	83
La conversazione come intervento	»	84
Lo sviluppo di descrizioni mirate	»	84
Lasciarsi alle spalle il <b>problema</b>	»	85
Futuri ipotetici nella pratica della SF: da ultima spiaggia a primo approdo	»	86
Perché un miracolo?	»	87



Focus sul futuro	»	88
A che cosa serve la domanda del miracolo?	»	89
Preparazione o azione?	»	89
A-ha!...	»	90
Dalle eccezioni agli esempi	»	90
Costruire le descrizioni	»	92
Aggiungere dettagli	»	93
Sequenze interazionali in tre parti	»	94
Una serie di descrizioni. Qualità narrative	»	95
Allontanarsi dalle norme e dalle consuetudini della terapia familiare	»	96
Conclusione della sessione: nessun compito o azione, più una sintesi di apprezzamento	»	97
La prossima generazione della pratica SF	»	98
Riferimenti bibliografici	»	99
<b>6. “Ampliare il mondo” del cliente</b>	»	101
La posizione del “non sapere”	»	102
“Carl Rogers con un tocco di novità”	»	103
Spunti da Ludwig Wittgenstein?	»	103
Una spiegazione della pratica della SF?	»	104
Privilegiare il cervello	»	106
Il paradigma enattivo	»	106
Dov’è il “mondo”?	»	107
Umwelt: il mondo come possibilità di interazione	»	108
Un mondo come “campo di <i>affordance</i> ”	»	109
Salute mentale: dove guardare?	»	110
Una prospettiva enattiva: il “mondo” del cliente è desintonizzato	»	111
La SFBT come “ampliamento del mondo”	»	113
Come la SFBT amplia il mondo	»	114
Un caso di studio: sistemare le cose nella mia stanza	»	115
Perché “ampliare” il mondo anziché “cambiarlo” o “ricostruirlo”?	»	117
Conclusioni	»	118
Riferimenti bibliografici	»	119
<b>7. Il ruolo dell’operatore</b>	»	121
L’operatore come soggetto attivo nell’ampliamento del mondo del cliente	»	121
Arricchire le descrizioni	»	123

Spiegazione o descrizione	»	124
Sviluppi dalla microanalisi	»	125
Domande e formulazioni	»	126
Positivo e negativo	»	126
Costruire le formulazioni	»	127
Preservare il linguaggio del cliente	»	128
Domande come interventi	»	128
Co-creazione di significato nella pratica	»	130
La scelta delle parole chiave	»	133
Rimanere con le parole del cliente	»	134
Il ruolo dell'operatore...	»	136
Riferimenti bibliografici	»	137

### *Parte C*

#### *La next generation della pratica Solution Focused*

<b>8. Introduzione alla galleria d'arte del Solution Focused</b>	»	141
Dalle domande alle “stanze” e agli “strumenti”	»	141
La galleria d'arte	»	142
Riferimenti bibliografici	»	145
<b>9. La biglietteria: permesso di entrare/iniziare</b>	»	146
Definire un progetto comune	»	147
Procurarsi un biglietto	»	147
Non un obiettivo	»	148
Quali sono le vostre migliori speranze?	»	149
Possibili risposte iniziali a “le migliori speranze”	»	149
Cerchi di riconoscimento e di progresso	»	150
Espandere le migliori speranze	»	152
Un nome per il progetto	»	153
Esempio 1: Mary e le coccole	»	153
Esempio 2: sistemare le cose nella mia stanza	»	155
Riflessioni	»	161
Riferimenti bibliografici	»	162
<b>10. La galleria del futuro: miracoli, mondi paralleli e altro ancora</b>	»	163
Rompere il legame causale tra passato e futuro	»	164
Sviluppo della domanda sul miracolo	»	165
“Supponiamo”... la parola più importante	»	167

Porta di accesso a un mondo parallelo	»	167
Ampliare la descrizione: dettagli e scene	»	169
Esempio 1: Mary e le coccole (continua)	»	170
Riferimenti bibliografici	»	177
<b>11. La galleria degli esempi. Esempi collegati a un futuro migliore</b>	»	178
Utilizzare le scale come potente punto di partenza	»	178
Impostazione di una scala SF	»	180
Scala dei progressi/scala del miracolo	»	181
Altri elementi della scala dei progressi	»	182
Altre forme di scala	»	183
Aspetti diversi del miracolo/futuro	»	183
Percezioni diverse	»	184
Scala della fiducia	»	184
Scala “della convinzione”	»	185
Lo scaling senza numeri	»	185
Esempio: Jack si sente ascoltato	»	186
Riferimenti bibliografici	»	191
<b>12. Il gift shop. Che cosa portare via?</b>	»	192
Dai compiti alle sintesi	»	192
Il ruolo dei complimenti	»	193
Sintesi di apprezzamento	»	195
Piccoli segni di progresso	»	196
Un punto più in alto	»	196
Passi, segni o nessuno dei due?	»	197
Scale della fiducia sul futuro	»	199
Se i segni di progresso sono difficili da trovare	»	199
Offrire una scelta sulle sessioni e sulle possibilità future	»	200
Esempio: Jack si sente ascoltato (continua)	»	201
Riferimenti bibliografici	»	205
<b>13. Rivisitazione della galleria: sessioni successive</b>	»	207
Cosa sta andando meglio?	»	207
Cosa succede con “cosa sta andando meglio”?	»	208
Apprezzare o elencare?	»	209
Usare le orecchie (EARS)	»	209
Cosa succede se... niente sembra andare meglio?	»	210
Aspettare...	»	211
Coping	»	211

Tornare alla definizione del progetto	»	212
Ragioni per essere ottimisti	»	212
Fare qualcosa di diverso	»	212
Cosa ha funzionato per altre persone in una situazione simile?	»	213
Passare a un'altra modalità o metodo	»	213
Passare a un altro operatore	»	214
Conclusione del processo	»	214
Esempio: Jack si sente ascoltato ( <i>follow-up</i> )	»	215
Riferimenti bibliografici	»	221

**Parte D**  
***L'estetica Solution Focused***

<b>14. L'estetica SF: che cosa è bello e perché</b>	»	225
Che cos'è un'“estetica”?	»	225
Estetica nell'arte	»	226
Un paradigma alternativo	»	227
Brevità	»	227
Autonomia del cliente	»	229
Accettazione radicale	»	230
Rimanere in superficie	»	232
Dare valore alle piccole differenze	»	233
Guardare indietro e in avanti	»	234
La pratica terapeutica	»	234
Gli operatori di SF	»	234
Ricerca ed esplorazione future	»	235
Conclusione	»	236
Riferimenti bibliografici	»	237

## *Ringraziamenti*

Questo libro si basa su quasi trent'anni di lavoro, di apprendimento e di ricerca. Sono molte le persone da ringraziare. Innanzitutto, ringrazio Steve de Shazer e Insoo Kim Berg, che hanno guidato lo sviluppo delle prime versioni della pratica Solution Focused (SF) e hanno aperto le porte a ciò che è venuto dopo. È stato entusiasmante conoscerli e lavorare con loro. Tra i loro colleghi ringrazio in particolare Gale Miller, “ricercatore di operatori della SF”, per il suo incoraggiamento e il suo aiuto nel corso degli anni.

Ho scoperto la SF grazie all'incontro con James Wilk a un seminario dell'AMED a Londra, quando, vestito con un abito di lana, mi sono sentito male in una giornata molto calda e lui ha dovuto chiamare l'ambulanza. Devo ringraziarlo per avermi indirizzato verso la terapia breve. Quando ho scoperto la pratica della SF è stato con i colleghi che hanno poi formato il Bristol Solutions Group: Harry Norman, John Henden, Jenny Clarke, Paul Z. Jackson, Kate Hart, Ron Banks e più tardi Alasdair Macdonald. Ho lavorato a lungo con Paul Z. Jackson alla stesura di *The Solutions Focus*, il primo libro dedicato a un coaching e a un cambiamento organizzativo basati sulla SF, imparando molte cose sulla scrittura grazie a quell'esperienza.

Nel corso degli anni ho lavorato con così tante persone che è impossibile citarle tutte in questa sede. Chris Iveson, Evan George e Harvey Ratner del BRIEF di Londra sono stati generosi nel fornirmi formazione, contatti, collaborazione e nel concedermi l'uso dei loro uffici per le riunioni. Matthias Varga von Kibed e Insa Sparrer dell'Istituto SySt di Monaco mi hanno incoraggiato immensamente e mi hanno dato la possibilità di fare piacevoli conversazioni wittgensteiniane. Roy Marriott (Shakya Kumara), Antoinette Oglethorpe, Bruce Woodings e Steve Onyett, miei colleghi di SF-Work, nel corso degli anni, mi hanno aiutato a escogitare nuovi modi per applicare le idee fondamentali della SF. Stanus Cloete e Sofie Geisler hanno percorso molte volte molti chilometri per essere con noi. Eva Persson e Björn Johansson (di cui si sente la mancanza) hanno invitato Jenny e me in

diverse occasioni a lavorare a Karlstad e hanno dato vita al gruppo di Karlstad, che si è rivelato estremamente importante per lo sviluppo della SF sotto molti aspetti.

Gli organizzatori e i partecipanti alle conferenze e agli eventi SOLWorld (la lunga lista è su [solworld.org](http://solworld.org)), i membri della European Brief Therapy Association e della UK Association for Solution Focused Practice hanno sempre creato ottimi contesti per l'apprendimento reciproco e la condivisione delle idee e delle esperienze. Kirsten Dierolf (che mi ha anche dato accesso al suo archivio di articoli e documenti), Carey Glass e Anton Stellamans, miei colleghi redattori della rivista *InterAction* sono sempre stati un'importante cassa di risonanza per la diffusione dei risultati dei nuovi lavori. Ho ricevuto un grande aiuto su Wittgenstein e sull'enattivismo dalla British Wittgenstein Society e anche da Dan Hutto, Daniele Moyal-Sharrock e da altri nel Dipartimento di Filosofia dell'Università dell'Hertfordshire, dove ho avuto il privilegio di essere Visiting Research Fellow dal 2013 al 2017.

Molte persone mi hanno aiutato a dare forma agli aspetti storici di questo libro; Brian Cade, Wendel Ray, Harry Korman, Guy Shennan e Alasdair Macdonald mi hanno offerto molto generosamente parte del loro tempo. Steve Flatt mi ha aiutato a capire lo stato dell'attuale offerta terapeutica nel Regno Unito. Ben Cross, Tara Gretton e Chris Iveson hanno dato un contributo fondamentale ai capitoli più "pratici". Ringrazio Janet Bavelas, Sara Smock Jordan, Peter De Jong e Harry Korman per aver concesso il permesso di riprodurre la loro tabella relativa alla microanalisi che appare nel Capitolo 7.

Il libro è stato migliorato enormemente grazie al contributo di alcuni lettori, tra i quali Jonas Wells, Suzi Curtis, Peter Sundman, Andrew Paine, Leigh Jones, Sofie Geisler e Anton Stellamans.

E, alla fine, niente di tutto questo sarebbe stato possibile senza Jenny Clarke: collega, compagna di viaggio, prima e più severa editor e... moglie. Grazie di tutto Jenny.

## 1. Introduzione

*I cambiamenti avvengono continuamente... il modo più semplice per cambiare è notare i cambiamenti utili e amplificarli.*

Il futurologo americano Buckminster Fuller ha scritto: “Non si cambiano mai le cose combattendo la realtà esistente. Per cambiare qualcosa, costruite un nuovo modello che renda obsoleto il modello esistente” (Sieden, 2011, p. 358). Questo libro si propone di mostrare come, nel mondo della malattia mentale e del cambiamento personale, esista già un nuovo modello. Un modello che non si basa sulla diagnosi, né su un’alleanza terapeutica convenzionale tra operatore e cliente. Un modello che sembra essere efficace al di là delle culture, delle classi e delle gerarchie sociali. Un modello ampiamente studiato, anche se a volte non in modo sufficiente a soddisfare ciò che il modello precedente richiedeva. Un modello che, nelle ultime evoluzioni, include un nuovo concetto di benessere mentale basato sul paradigma integrativo della cognizione enattiva. Stiamo parlando dell’ultima generazione della Solution Focused Brief Therapy (SFBT) e, più in generale, della pratica Solution Focused (SF).

La SFBT ha avuto un’evoluzione interessante e particolare. Arrivata come forma distinta di pratica alla fine degli anni Ottanta, ha avuto per molti versi un’ascesa fulminea. Partendo dalla tradizione della terapia interazionale familiare e breve, nella quale affonda le proprie radici, l’approccio ha trovato un’adozione entusiasta in una miriade di campi, tra cui i servizi sociali, l’istruzione, il coaching e lo sviluppo organizzativo. È in uso in tutto il mondo e ogni anno compaiono sempre più associazioni nazionali. I risultati e le ricerche sono molto positivi: nella maggior parte dei casi i successi sono ottenuti in modo coerente e rapido, con una sostenibilità a lungo termine e la soddisfazione dei clienti. Questo enorme impatto internazionale, nato da un piccolo progetto terapeutico a Milwaukee, nel Wisconsin, è per molti versi qualcosa di inarrestabile.

Eppure... la SFBT ha operato, e continua a operare, in gran parte al di fuori dell’approccio mainstream al lavoro sulla salute mentale. Altre pratiche, come la terapia cognitivo-comportamentale (CBT), sono spesso pre-

sentate come una scelta predefinita dai professionisti, mentre le vecchie tradizioni radicate nel lavoro di Sigmund Freud e Carl Gustav Jung hanno ancora un notevole peso in alcuni ambienti. Per certi versi questo non sorprende: le nuove idee hanno sempre dovuto lottare contro le forze del conservatorismo per prendere piede. Ci sono pochi esempi di SFBT in ambito accademico (con alcune onorevoli e crescenti eccezioni), forse perché si tratta di un approccio guidato dagli operatori e sviluppato empiricamente.

Ritengo però che la ragione che spiega la lenta diffusione della SFBT a livello di “establishment” sia più profonda. Senza mezzi termini, la SFBT mette in discussione alcuni assunti fondamentali nel campo della salute mentale. Prenderla sul serio significherebbe minare molti decenni di consolidata esperienza. Gli operatori della SFBT sono stati piuttosto chiari nel *mostrare* ciò che facciamo, ma meno convincenti quando si è trattato di *parlare* di ciò che facciamo ad altri professionisti, accademici e responsabili di servizi.

Lo scopo di questo libro è quindi triplice:

- riunire gli sviluppi nel campo della SFBT e della pratica della SF degli ultimi tre decenni in un punto di partenza credibile per la prossima generazione di operatori e ricercatori;
- collegare questa pratica emergente con l’altrettanto emergente teoria della cognizione enattiva, un campo ricco di possibilità che è in sintonia con le posizioni teoriche assunte dal co-fondatore della SFBT Steve de Shazer e da altri;
- combinare queste due posizioni per mostrare come la SFBT, in particolare nei suoi ultimi sviluppi, sia in grado di “ampliare il mondo” del cliente – fornendo una teoria del cambiamento, una dimostrazione dell’efficacia della SFBT e, in ultima analisi, una nuova visione del modo in cui guardiamo alla malattia mentale che è applicabile in modo trasversale – e possa offrire una nuova possibile agenda sia agli operatori sia ai ricercatori.

Guarderemo alle pratiche consolidate in modo nuovo, acquisiremo nuove conoscenze su come funzionano, su come contribuiscono all’efficacia della terapia e su come potrebbero essere ulteriormente sviluppate in futuro.

## **Un’ambizione audace**

Si tratta, lo ammetto, di un’ambizione audace. Non meno di quella mostrata da Steve de Shazer, Insoo Kim Berg e da altri quando fondarono il



Brief Family Therapy Center (BFTC) a Milwaukee, nel Wisconsin, nel 1978. Non molto tempo prima di morire, Insoo mi rivelò (e lo disse a tutto il pubblico della conferenza SOLWorld 2006 a Vienna, in Austria) che il loro impulso originario era stato quello di dare un ulteriore sviluppo ai metodi di terapia breve, come risposta ai metodi di terapia a lungo termine che ancora dominavano all'epoca.

Oggi, nel XXI secolo, la sfida contro la terapia a lungo termine (almeno nella sua forma “vent’anni sul lettino”) sembra essere in gran parte vinta. Le persone sono più interessate all’efficienza, le risorse sono limitate, c’è una maggiore consapevolezza della necessità di una scelta informata e del coinvolgimento dei pazienti e dei clienti, piuttosto che a consegnare semplicemente tutto il potere al professionista onnisciente. Tuttavia, alcuni dei presupposti della terapia a lungo termine hanno ancora una notevole influenza: i trattamenti più lunghi sono ancora visti come i “migliori”; dei progressi rapidi si deve diffidare in quanto risultato di una “corsa alla salute”; le aspettative di miglioramento “mettono sotto pressione il cliente”, e così via.

In questo libro presenterò una visione del modo in cui operiamo come esseri umani che mostra come tali presupposti siano errati. Siamo ora in grado di rimodellare non solo la pratica, ma il paradigma stesso di ciò che significa vivere bene. La questione può essere sottile e ci saranno alcune distinzioni da fare. Tuttavia, esse acquisiranno un nuovo significato all’interno di questo quadro di “ampliamento del mondo”.

## **Una tradizione fatta di prospettive marginali**

de Shazer e Berg erano entrambi “outsider” nel campo che avevano scelto. de Shazer è stato un sassofonista professionista con una laurea in belle arti e un master in servizi sociali prima di trovare il proprio posto come terapeuta. Berg aveva intrapreso studi in farmacia in Corea del Sud, prima di conseguire una laurea e un master in scienze negli Stati Uniti. Hanno scelto entrambi di lavorare con colleghi provenienti da diversi settori: “filosofi, educatori, sociologi, medici, linguisti, persino ingegneri, oltre ai soliti professionisti della salute mentale”, come ricordato da Insoo (Berg, 2007).

Anch’io sono un outsider nel mondo della terapia breve, anche se con un interesse di lunga data. Ho conseguito un primo dottorato in fisica nucleare e il mio primo lavoro è stato in una centrale nucleare (ora, scherzando, dico che sono un “fisico in via di guarigione” – un’allusione alla famosa frase degli Alcolisti Anonimi. Ma è solo una mezza battuta: sono ancora

uno scienziato convinto). Per una strana coincidenza, anch'io ho suonato il sassofono a livello professionale per un certo periodo. Come consulente manageriale, formatore, coach e facilitatore, ho trascorso la maggior parte degli ultimi trent'anni a lavorare con terapeuti e operatori della SF, imparando nuove cose su di essa, sviluppando nuove idee, scrivendo, insegnando, sperimentando e discutendo. Forse per un outsider è più facile vedere che cosa stia accadendo e che cosa potrebbe accadere.

## **Perché la SFBT è così interessante?**

Perché io, fisico “in via di guarigione”, consulente manageriale, ho trascorso così tanto tempo a imparare, usare e condividere i metodi legati alla SFBT? Che cosa rende questo campo così degno di interesse e di esplorazione? Provo a rispondere a queste domande individuando cinque caratteristiche che riassumono il valore della SFBT:

- efficace;
- efficiente;
- eticamente rigorosa e rispettosa;
- energizzante;
- elegante.

### *Efficace*

La prima domanda è, naturalmente, “funziona?”. La risposta è un sì convinto, con l'avvertenza che nel campo della terapia e delle relazioni umane nulla sembra “funzionare” sempre. I lettori saranno sicuramente a conoscenza della ricerca sui fattori comuni di Bruce Wampold e altri (ad esempio, Wampold & Imel, 2015), che suggerisce come le tecniche e i modelli specifici utilizzati dall'operatore abbiano solo un piccolo effetto sui risultati complessivi; più importanti sono i fattori comuni a una terapia efficace, tra cui l'alleanza, l'empatia, le aspettative e l'adattamento culturale (tutti fattori molto presenti nella pratica della SF). Da questo punto di vista, la maggior parte delle terapie è efficace nel 60-70% dei casi.

Negli ultimi anni si è assistito a uno spostamento dall'analisi dell'efficacia dei modelli verso l'analisi dell'efficacia dei singoli operatori. Scott Miller è da tempo un sostenitore di questo approccio (vedi Miller, Hubble & Chow, 2020), che fa uso di brevi questionari per i clienti, riflessioni mirate e valutazioni per aiutare gli operatori a tenere traccia dei propri risultati. Si

tratta di un approccio lodevole, che rappresenta un gradito passo avanti rispetto a visioni tradizionali che sostengono che il modello sia più importante del cliente e che “più lungo è il trattamento, meglio è”.

La SFBT, come parte della tradizione della terapia breve, è sempre stata interessata ai risultati. Steve de Shazer e Insoo Kim Berg hanno tenuto dei registri fin dall’inizio della loro attività e hanno anche effettuato dei *follow-up* sui clienti. Negli ultimi trent’anni si è sviluppata un’ampia base di prove, catalogate per gran parte del tempo dallo psichiatra Alasdair Macdonald (Macdonald, 2011, 2017). Nel 2017 l’elenco era cresciuto fino a comprendere 10 metanalisi, 7 revisioni sistematiche, 325 rilevanti studi sui risultati, tra cui 143 studi randomizzati e controllati che mostravano benefici dagli approcci focalizzati sulle soluzioni, e 92 che mostravano benefici rispetto ai trattamenti esistenti. Dei 100 studi di confronto trovati, 71 erano a favore della SFBT. Erano inoltre disponibili dati sull’efficacia di oltre 9.000 casi, con un tasso di successo superiore al 60%, che richiedevano una media di 3-6,5 sedute di terapia.

A me sembra un curriculum impressionante. Non è considerato tale, però, da alcuni membri del mondo accademico (e anche del campo medico), i quali sottolineano la mancanza di diagnosi psichiatriche nella maggior parte di questi lavori. Poiché la SFBT non è un approccio diagnostico, questa “mancanza” è in realtà un vantaggio. È come se le prime ricerche sui viaggi aerei fossero state scartate perché non si registravano il numero e le dimensioni dei cavalli utilizzati (i cavalli sono storicamente normali da trasportare, ma irrilevanti). Alcune di queste ricerche provengono da settori come l’assistenza infermieristica e la terapia occupazionale, che storicamente sono stati considerati di “classe inferiore” da medici e scienziati. Per qualche motivo, questi risultati non hanno portato a un interesse dirompente per la SFBT da parte del mondo accademico. Spero di offrire nuovi percorsi per stimolare un interesse reciproco e una maggiore cooperazione.

### *Efficiente*

L’efficienza è sicuramente il grande parametro ignorato negli studi sulla terapia. Decenni di intenso lavoro sono stati dedicati al tentativo di misurare l’efficacia sia delle conversazioni terapeutiche in generale sia di modalità specifiche di tale pratica. Al contrario, non è stato fatto quasi alcuno sforzo per misurare la velocità con cui questi metodi funzionano. Ciò può essere dovuto a un contrasto tra diverse priorità; mezzo secolo fa poteva essere un motivo d’onore tanto per l’operatore quanto per il cliente il fatto che i problemi trattati fossero così complessi da richiedere anni di trattamento. C’è

un'importante differenza, naturalmente, tra il fatto che un trattamento così lungo sia effettivamente indispensabile (necessario, senza alternative) e il fatto che venga applicato comunque in una sorta di complicità reciprocamente concordata da persone che sono entrambe molto a loro agio nel continuare, con almeno uno di loro che guadagna bene per farlo. Tornerò sull'etica di queste situazioni nel prossimo paragrafo.

La SFBT, invece, ha sempre fatto parte di una più ampia tradizione di terapia breve. Questa è così poco conosciuta dal pubblico che capita, la prima volta che la si sente nominare, di ritenerla qualcosa di analogo alla "terapia del lutto". Come vedremo nei prossimi capitoli, si tratta invece di un approccio che si ricollega al progetto di terapia breve del Mental Research Institute di Palo Alto, iniziato negli anni Sessanta (cfr. Weakland, Fisch, Watzlawick & Bodin, 1974). Questo tipo di lavoro ha sempre avuto come caratteristica l'efficienza: non basta che i clienti migliorino, è auspicabile che migliorino rapidamente. Ciò significa, in linea di massima, un numero di sedute a cifra singola. Questo progetto terapeutico non va confuso con la tradizione della terapia psicodinamica "breve", che lavora in termini di circa 50 sedute (la SFBT, come altre terapie brevi interazionali, non è limitata nel tempo: l'aspettativa di progressi entro poche sedute è la normalità, non la regola).

In un mondo in cui la maggior parte delle terapie è considerata efficace, è sorprendente che risultati efficienti non raccolgano un più vasto interesse. Esistono forti ragioni etiche, pratiche e sociali per preferire trattamenti brevi. Non abbiamo il diritto di far perdere tempo ai nostri clienti. Di certo non abbiamo il diritto di far perdere tempo ai nostri clienti facendoli pagare per questo privilegio. Finché sono efficaci, i trattamenti più brevi sono preferibili per i clienti (che possono tornare alla loro vita), per le loro famiglie (che non devono preoccuparsi tanto o per tanto tempo), per i loro posti di lavoro (che tornano ad avere personale produttivo) e per coloro che devono pagare (siano essi i clienti stessi, le compagnie assicurative, i sistemi sanitari nazionali o altri soggetti).

### *eticamente rigorosa e rispettosa*

Naturalmente, gli operatori di tutte le terapie conversazionali direbbero che il loro lavoro è eticamente rigoroso e rispettoso – anche quella minuscola minoranza di operatori che si prefigge intenzionalmente di disturbare il cliente (per esempio Farrelly & Brandsma, 1989) direbbe di farlo nell'interesse di quest'ultimo a lungo termine.

Molte di queste pratiche, tuttavia, ruotano attorno a professionisti che si

formano un'idea di ciò che i loro clienti devono fare e poi glielo fanno fare. Inoltre, gli operatori hanno un proprio linguaggio speciale per i disagi e i problemi dei clienti, che usano per interpretare le specifiche situazioni. In alcuni casi possono persino insistere affinché il cliente impari a parlare nel loro modo, in modo da dimostrare che lui, il cliente, ha realmente “capito” che cosa stia succedendo.

Con la SFBT la posizione da un punto di vista etico è più semplice. Lavoriamo con i clienti per raggiungere ciò che più sperano di ottenere, i loro obiettivi e i risultati desiderati, così come li hanno descritti, e lo facciamo usando il *loro* linguaggio come punto di partenza. Non c'è bisogno di complesse interpretazioni dei sogni, di rivelazioni di pensieri inconsci, di individuazione di cause profonde, di elaborazione di emozioni negative: tutte queste cose, dal punto di vista della SFBT, sono il risultato di un professionista che privilegia la propria comprensione rispetto alla comprensione che il cliente ha di se stesso.

Cerchiamo invece di privilegiare l'esperienza che il cliente ha della sua vita, la sua rete di sostegno e soprattutto il suo linguaggio. Le parole scelte dal cliente sono importanti e noi cerchiamo di usarle come punti di partenza anziché subire il nostro linguaggio (forse più tecnico e professionalmente suggestivo). Come vedremo nel corso di questo libro, il ruolo dell'operatore non è tanto quello di chi si impegna in un'interpretazione ingegnosa, quanto piuttosto quello di chi lavora come un fisioterapista, che esercita muscoli che sono sempre stati presenti ma che per un po' sono stati trascurati.

In pratica, questo significa ascoltare molto attentamente il cliente e le parole che usa, coltivando una posizione leggermente distaccata, mostrando interesse per i suoi progressi, ma senza sentirsi come i primi responsabili. Il cliente avrà successo grazie ai suoi sforzi e, sebbene noi saremo lì per aiutarlo, il nostro lavoro consisterà nel sostenerlo, non nel fare il lavoro per lui. Questo ruolo è un po' simile a quello del “coach” e il successo della SF nel campo del coaching non è certo una coincidenza.

I clienti stabiliscono l'agenda, tenendo conto del contesto e della loro vita (compresi i legittimi interessi delle persone che stanno loro accanto). Le loro parole guidano il processo. Come operatori saremo molto interessati a capire che cosa essi sperano di ottenere dalla loro vita, che cosa sta funzionando per loro e quali progressi stanno facendo in quelle che possono essere situazioni molto difficili e impegnative. Di solito ciò viene vissuto come un legame rispettoso, in parte per la centralità del cliente e in parte perché, essendo interessati all'efficienza, non speriamo o ci aspettiamo che si tratti di un rapporto a lungo termine. Non vogliamo prendere il controllo della vita del cliente (a differenza di alcuni contesti di salute mentale in cui il “ci saremo sempre per te” può trasformarsi rapidamente in “non ti libererai mai di noi”).

## *Energizzante*

I dialoghi SFBT si concentrano sulle speranze del cliente per quel che riguarda la sua vita professionale e la sua vita privata, su ciò che sta funzionando per lui (soprattutto in relazione alle sue attese) e in particolare sui piccoli segnali che gli indicano i progressi compiuti. Tutto ciò avviene in un'atmosfera molto aperta e incoraggiante, in cui il cliente ha tutto il tempo di pensare e di aggiustare e perfezionare le sue idee. È un approccio *solution focused*, non *solution forced*.

Sembra che questa duplice attenzione a ciò che le persone vogliono e a ciò che funziona per loro abbia un utile effetto energizzante. I clienti iniziano ad alzare lo sguardo, a rilassarsi, a impegnarsi, a farsi coinvolgere nella conversazione... ed è una parte naturale del processo. Nella SFBT non “costruiamo il rapporto” prima di iniziare il lavoro; qualsiasi legame debba essere costruito viene creato come parte iniziale del lavoro in questo modo aperto e focalizzato sul cliente. Il legame generale tra emozioni positive e un più alto livello di attenzione, di creatività e di apertura a nuove possibilità è stato sostenuto dalla ricerca nel campo della psicologia positiva (ad esempio Fredrickson, 2009).

Alcuni, guardando la SFBT in azione, vedono un processo molto “positivo”. Molti operatori esperti contestano però questa affermazione; per essi l'attenzione non si concentra tanto sulla positività, quanto piuttosto sull'utilità per il cliente: che cosa sarebbe utile fare, che cosa di utile sta già accadendo, e così via. Direi che l'apparente positività è un effetto collaterale di una stretta attenzione a ciò che i clienti vogliono e a ciò che vedono come utile, piuttosto che un obiettivo a sé stante. E se i clienti dicono che tutto ciò è qualcosa di positivo e prendiamo seriamente le loro parole, chi siamo noi per mettere in dubbio questa loro affermazione?

Si è lavorato poco sul confronto tra l'impatto delle domande “focalizzate sul problema” e quello delle domande “focalizzate sulla soluzione”. Tony Grant (2012) ha analizzato questo aspetto in un contesto di coaching e ha scoperto che le domande SF producono un aumento significativo dell'affetto positivo (stato emotivo), una diminuzione dell'affetto negativo e un aumento dell'autoefficacia. Ricordiamo che questo avviene in un contesto di coaching in cui si cerca intenzionalmente l'azione; nel contesto di una terapia focalizzata sul problema a lungo termine sembra invece che le lacrime e le emozioni negative siano considerate un successo.

Un altro effetto importante di questa pratica energizzante riguarda gli operatori, che sembrano soffrire meno di *burn-out*. Medina e Beyebach (2014), ad esempio, dimostrano che lavorare con convinzioni basate sui punti di forza e impegnarsi nella formazione SFBT riduce il *burn-out*, men-

tre lavorare con convinzioni basate sul deficit lo aumenta. Questo studio ha anche dimostrato che una riduzione del *burn-out* si riscontra anche quando si cambia la pratica in direzione di una maggiore collaborazione, guidando le famiglie dopo aver fatto “un passo indietro” e lavorando in modo più interdisciplinare sia all’interno dell’équipe sia con altri colleghi (tutti incoraggiati da una prospettiva SFBT).

### *Elegante*

L’idea di “fare di più con meno” era nella mente di Steve de Shazer, Insoo Kim Berg e dei loro colleghi fin dall’inizio. de Shazer ha elogiato il noto principio del Rasoio di Ockham, che prende il nome dal filosofo del XIV secolo Guglielmo di Ockham (ad esempio de Shazer, 1985) e in base al quale “le entità non dovrebbero essere moltiplicate senza necessità” – in altre parole, non fare ipotesi più di quelle necessarie, elimina tutte quelle che non lo sono.

Nel corso dello sviluppo della terapia breve, de Shazer, Berg e colleghi hanno sempre cercato modi per semplificare il loro lavoro e il loro pensiero. Per molti versi, si trattava di uno sforzo simile a quello compiuto da Guglielmo di Ockham per smantellare la scuola filosofica classica, che cercava modelli sempre più complessi, ritenendo che questi ultimi fossero chiaramente i più intelligenti e quindi i più vicini alla verità. Nel corso del XX secolo, con il diffondersi della psicologia, della psichiatria e di altri campi del sapere, sembrava che si stesse verificando una simile “corsa alla complessità”, con clinici esperti in fila per fare previsioni, con l’esplosione del numero di diagnosi approvate nel DSM e con una vertiginosa serie di fenomeni “mentali” chiamati a spiegare la sofferenza dei clienti.

de Shazer e Berg, prendendo spunto dai loro mentori e insegnanti del Mental Research Institute di Palo Alto, hanno cercato di contrastare questa corsa valorizzando la semplicità della pratica insieme all’efficienza e all’efficacia. Così facendo, hanno aiutato la tradizione della terapia breve ad allontanarsi dall’eredità del pensiero di Freud e Jung, con i suoi presupposti ingegneristici, e a concentrarsi invece sul dialogo reale tra persone reali, che è sicuramente il motore della terapia conversazionale.

Come vedremo, questa pratica si allontana dal linguaggio mentalistico convenzionale e si concentra invece sulle interazioni: le interazioni tra il cliente e l’ambiente circostante, comprese le altre persone, che sono l’oggetto delle interazioni tra operatore e cliente. Ciò che può o non può accadere “nella testa del cliente” non viene preso in considerazione (il che non significa che non ci sia nulla, ma semplicemente che non ha molto senso

parlarne). La causa del problema del cliente viene solitamente lasciata in disparte, insieme all'idea che il cliente sia in qualche modo un passeggero indifeso in balia dei suoi sentimenti, del suo cervello, delle sue emozioni, del suo background o della sua infanzia.

Il cliente viene invece visto prima di tutto come un agente attivo nella propria vita, come una persona che è caduta in una situazione sfortunata e che forse sta cercando una via per una vita più soddisfacente per sé e per coloro che la circondano. Questo aspetto viene quindi esplorato attivamente come base per il lavoro, che si svolge secondo la “grammatica della persona” (si veda ad esempio Harré, 1997) – chi fa cosa con chi? – anziché ricorrendo a un qualsiasi altro linguaggio esplicativo o causale. Si tratta di una pratica disciplinata che esula un po' dalle nostre norme conversazionali quotidiane; questo libro vi aiuterà a praticarla e a capire perché è importante.

I cinque titoli di questo paragrafo sono importanti, almeno per me. Non sono un sostenitore dell'utilizzo a ogni costo del *solution-focused work*. Se qualcuno può mostrarmi una pratica che raggiunge tutti e cinque questi obiettivi in modo migliore, più veloce o più completo, la prenderò in considerazione. Negli ultimi anni ci sono stati alcuni sviluppi interessanti che potrebbero condurre a nuove possibili pratiche, come il lavoro sul dialogo aperto di Jaarko Seikkula (Seikkula & Olsen, 2003). Fino ad allora, continuerò a esplorare il lavoro legato alla SF.

## **Informazioni su questo libro**

Nei prossimi capitoli esamineremo i nuovi sviluppi sia relativi al modo in cui la SFBT viene praticata in tutto il mondo, sia riguardanti il crescente campo della cognizione enattiva. Il paradigma enattivo offre un modo per guardare di nuovo non solo a come la SFBT potrebbe funzionare, ma anche a come questa pratica apparentemente semplice potrebbe essere efficace per affrontare la malattia mentale – un'espressione, quest'ultima, che ormai necessita di essere riesaminata e ridefinita. Affronteremo i temi centrali del libro muovendo da due prospettive, con un approccio a tenaglia: considerando gli sviluppi della pratica senza una teoria e prendendo in considerazione gli sviluppi della teoria che possono informare la pratica.

Il fulcro di questa tenaglia è rappresentato dall'idea che la SFBT “amplia il mondo del cliente”. Non si tratta pertanto di modificare ciò che il cliente fa, ma di comprendere ciò che il cliente vede come possibile (è molto probabile che il cliente faccia cose diverse come risultato del processo – questo dipenderà da lui). Tale ampliamento del mondo è il risultato di uno sforzo congiunto da parte di cliente e operatore, anche se sarà il cliente a



fare il lavoro più impegnativo. Questo modo di vedere la SFBT è felicemente in sintonia con la filosofia di Ludwig Wittgenstein, la cui opera ha tanto affascinato Steve de Shazer nei suoi ultimi anni di vita. È anche l'oggetto dell'interesse e degli sviluppi recenti di una nuova generazione di filosofi e scienziati cognitivi. La parola "ampliare" è stata scelta con cura, preferendola a "trasformare" o "ricostruire": l'impatto del processo è alquanto incerto all'inizio e può richiedere un rinforzo in seguito. Si tratta di un lavoro più simile al giardinaggio che a un progetto ingegneristico.

La prima parte del libro analizza lo sviluppo della SFBT partendo dalle sue radici negli anni Cinquanta e Sessanta dello scorso secolo e arrivando alla sua comparsa come pratica distinta alla fine degli anni Ottanta, cui è seguita la successiva diffusione in tutto il mondo e in molti altri campi.

La seconda parte esamina gli sviluppi del XXI secolo che hanno portato a una nuova generazione di lavoro basato sulla SF con caratteristiche e priorità distintive. Questi sviluppi sono stati spesso proposti con modestia dai loro ideatori, desiderosi di sottolineare la continuità con il passato, il che ha portato a differenze non sempre riconosciute nella pratica. Ora credo siamo giunti all'emergere di una nuova forma di pratica. I capitoli di questa seconda parte affrontano il tema delle basi di una nuova visione della salute e della malattia mentale a partire dalla cognizione enattiva e offrono una descrizione del ruolo assunto dall'operatore in questa nuova forma di terapia conversazionale, basata sui recenti sviluppi della microanalisi delle conversazioni terapeutiche. Questo nuovo punto di vista supera l'idea che la teoria sia una distrazione dall'attenzione che occorre dare al cliente, muovendo verso una teoria che *richiede* una stretta attenzione al cliente.

La terza parte esamina in dettaglio la pratica della SFBT di nuova generazione attraverso la lente della sua funzione di "ampliamento del mondo". I capitoli di questa parte utilizzano la metafora della galleria d'arte per descrivere la pratica della SF: si inizia dalla biglietteria e si prosegue con le varie sale dedicate alle esperienze future, passate e presenti. Il cliente esce quindi passando dal *gift shop*, dove può fermarsi a prendere qualcosa che gli ricordi la conversazione appena terminata. Verranno inoltre esaminate le sessioni di *follow-up*. Da questa analisi della pratica della SFBT di nuova generazione emerge un modello robusto che ci aiuta a ricordare ciò che è importante quando lavoriamo con clienti e situazioni reali, ma anche molto flessibile e ampliabile in vari modi per adattarsi alle diverse pratiche.

In ognuno di questi capitoli esamineremo dialoghi terapeutici reali e mostreremo come alcuni piccoli contributi da parte dell'operatore possano giocare un ruolo fondamentale nell'aiutare il cliente ad ampliare il proprio mondo. Questi dialoghi sono tratti dalla pratica quotidiana e quindi non sono perfetti – nessuno scambio reale raggiunge il 100% di precisione, in par-

te perché abbiamo a che fare con persone in carne e ossa, di solito in situazioni difficili, che stanno tentando di costruire nuove possibilità per se stesse, e in parte perché questi scambi (come tutte le conversazioni reali) sono estemporanei e sono quindi sperimentali e costruttivi di per sé. Tuttavia, essi costituiscono un ricco filone di apprendimento e permettono di unire il disordine della pratica reale con un punto di vista teorico nuovo e chiaro.

La parte finale del libro riunisce tutte le precedenti riflessioni e guarda alla SFBT in modo diverso, come attività estetica: cosa consideriamo bello? Da sempre, in contrasto con la pratica terapeutica convenzionale, gli operatori della SF hanno visto alcuni tipi di eventi (la condivisione del potere e del controllo con i clienti, il completamento rapido della terapia, l'importanza delle piccole differenze) come positivi e degni di essere applauditi. La relativa mancanza di impatto della SF al di fuori di una certa sfera non è, a mio avviso, una questione di ricerca, di prove o di pratica; piuttosto, la SF viene spesso fraintesa a causa di queste differenze estetiche. Esponendo chiaramente questa estetica della SF, spero almeno di riuscire a costruire una qualche base per il dialogo con chi è di altre convinzioni.

#### **Punti chiave**

- Questo libro cerca di riesaminare le pratiche della Solution Focused Brief Therapy (SFBT) circa trent'anni dopo che essa ha mosso i suoi primi passi.
- Collegheremo la SFBT, in modo particolare questi nuovi sviluppi che sono già visibili, al campo in via di sviluppo della cognizione enattiva, mostrando come la SFBT "amplia il mondo" del cliente.
- La SFBT è un approccio degno di essere studiato e praticato per tutta la vita perché è insolitamente:
  - efficace;
  - efficiente;
  - eticamente rigoroso e rispettoso;
  - energizzante;
  - elegante.
- Il libro è diviso in quattro parti: il racconto dello sviluppo della SFBT nella pratica e nella teoria; uno sguardo dettagliato alla prossima generazione di pratiche SFBT basate sui nuovi sviluppi teorici; un esame di ogni fase di una sessione di SF con riferimento alla metafora della galleria d'arte. Il libro si conclude con uno sguardo al lavoro di SF in termini estetici.

## Riferimenti bibliografici

- Berg, I.K. (2007). For students only: Originally published on the BFTC website, referred to in Brian Cade's obituary of Steve de Shazer and Insoo Kim Berg. Retrieved from [www.counselingsoft.jp/workshop3.html](http://www.counselingsoft.jp/workshop3.html)
- de Shazer, S. (1985). *Keys to Solution in Brief Therapy*. New York, NY: W.W. Norton.
- Farrelly, F., & Brandsma, J.M. (1989). *Provocative Therapy*. Capitola, CA: Meta Publications.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*. New York, NY: Crown Publishers/Random House.
- Grant, A.M. (2012). Making positive change: A randomized study comparing solution-focused vs. problem-focused coaching question. *Journal of Systemic Therapies*, 31(2), 21–35.
- Harré, R. (1997). *The Singular Self: An Introduction to the Psychology of Personhood*. New York: Sage Publications.
- Macdonald, A.J. (2011). *Solution-Focused Therapy: Theory, Research & Practice* (2nd ed.). London: Sage Publications.
- Macdonald, A.J. (2017). *SFBT Evaluation List*. Retrieved from <https://solutionsdoc.co.uk/sfbt-evaluation-list/>
- Medina, A., & Beyebach, M. (2014). The impact of solution-focused training on professionals' beliefs, practices and burnout of child protection workers in Tenerife Island. *Child Care in Practice*, 20(1), 7–36. doi: 10.1080/13575279.2013.847058
- Miller, S.D., Hubble, M.A., & Chow, D. (2020). *Better Results: Using Deliberate Practice to Improve Therapeutic Effectiveness*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Seikkula, J., & Olsen, M.E. (2003). The open dialogue approach to acute psychosis: Its poetics and micropolitics. *Family Process*, 42(3), 403–418.
- Sieden, L.S. (2011). *A Fuller View: Buckminster Fuller's Vision of Hope and Abundance for All*. Nederland, CO: Divine Arts Media.
- Wampold, B.E., & Imel, Z.E. (2015). *The Great Psychotherapy Debate: The Evidence for What Makes Psychotherapy Work* (2nd ed.). Abingdon, UK: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Weakland, J.H., Fisch, R., Watzlawick, P., & Bodin, A. (1974). Brief therapy: Focused problem resolution. *Family Process*, 13(2), 141–168.



*Parte A*

*Lo sviluppo  
della Solution Focused Brief Therapy*



## *2. Le radici della Solution Focused Therapy. La visione interazionale*

Questo capitolo offre una panoramica sulle origini della Solution Focused Brief Therapy (SFBT) partendo dal lavoro di Gregory Bateson sulla comunicazione e da quello di Milton Erickson sulla ipnoterapia, e passando attraverso l'attività svolta dal Mental Research Institute (MRI) di Palo Alto. Potremo così comprendere come la SFBT si sia sviluppata nel tempo e come aspetti della teoria e della pratica siano passati da una fase alla successiva e a volte siano rimasti più per tradizione che per scelte consapevoli.

Vi sono alcuni elementi comuni che attraversano l'intero campo della terapia breve interazionale. È utile ricordare questi elementi e vedere come siano stati integrati nelle ultime versioni di queste pratiche. I principi fondanti di un campo spesso continuano a essere rilevanti anche quando non sono più molto visibili. Nel mondo delle arti, tanto Jackson Pollock, espressionista astratto, quanto Andy Warhol, maestro della pop art, iniziarono imparando a disegnare gli oggetti intorno a loro, con il vecchio stile della matita e del blocco. È facile non ricordarsi di queste basi presi dal fascino e dalla complessità dei loro differenti metodi di lavoro, eppure esse sono lì. Allo stesso modo, una sorprendente quantità di cose che facciamo oggi e che potremmo fare in futuro si trova già *in nuce* negli sviluppi iniziali. Il mio scopo nel ricostruire questa storia è riconoscere ciò che è dovuto ma anche mostrare la comparsa decenni fa di elementi tipici della pratica attuale e futura dell'approccio Solution Focused (SF).

### **Gregory Bateson, Milton Erickson e il Bateson Research Project**

Possiamo dire che l'evoluzione dei modelli di terapia breve interazionale inizi ufficialmente presso il Mental Research Institute (MRI), Palo Alto, negli anni Sessanta. Tuttavia, nulla emerge dal nulla e vale la pena raccon-

tare il modo in cui i ricercatori del MRI sono arrivati a quel punto. Ci sono alcuni sviluppi veramente rivoluzionari in questa storia, alcuni dei quali sono clamorosi ancora oggi.

### *Gregory Bateson*

Gregory Bateson (1904-1980), antropologo inglese, scienziato sociale, linguista, semiotico ed esperto di cibernetica è una figura che può ancora dividere il mondo della terapia breve. Alcuni lo vedono come uno dei bisnonni della SFBT, altri come uno scrittore poco chiaro che sembrava confondere tanto quanto illuminare. C'è un po' di verità in entrambe le posizioni. Nessuno contesterebbe il ruolo giocato da Bateson nel riunire i principali attori dello sviluppo della terapia breve, e alcune delle sue intuizioni originali sono ancora visibili nel lavoro della SF di oggi.

Il padre di Bateson, William, era un illustre biologo che ha svolto i primi lavori sull'ereditarietà e la variazione biologica, di fatto coniando la parola "genetica". Come suo padre, Gregory studiò biologia al St John's College, a Cambridge. A differenza di suo padre, però, si interessò poi al funzionamento dei sistemi sociali anziché di quelli biologici e rivolse la sua attenzione all'antropologia. Dopo varie spedizioni per studiare le culture indigene in Nuova Guinea si rese conto dell'importanza sia della visione del mondo dell'osservatore (inseparabilmente legata alle sue osservazioni) sia della causalità circolare nelle relazioni umane. Bateson osservò che gli uomini ballano di più quando le donne osservano la loro esibizione, il che a sua volta sprona gli uomini a esibirsi ancora di più. Questa intuizione allontana da un'idea di comunicazione come semplice trasmissione dei messaggi (A comunica X a B) e conduce a un concetto di comunicazione funzionante in modalità circolare e autoreferenziale (A fa X, che incoraggia B a fare Y, il che a sua volta fa fare a A più X/meno X/qualcosa di diverso). Da qui ha preso le mosse la "concezione interazionale" delle relazioni umane sviluppata dal MRI.

Bateson sposò la collega antropologa Margaret Mead nel 1936. Insieme i due si recarono a Bali per studiare come i bambini erano allevati e come venivano integrati all'interno della società in quella cultura. Da tempo si sostiene che Mead, in particolare, sia stata imbrogliata e fuorviata dalle popolazioni locali, ma i risultati di questo lavoro sono meno importanti per noi del modo in cui Bateson li ha approcciati. Fino ad allora, gli antropologi facevano affidamento sulla fotografia per illustrare alcuni aspetti del loro lavoro: qualche dozzina di foto veniva scattata durante una ricerca per essere usata nel rapporto finale. Bateson ne scattò circa 25.000. Queste foto non erano per lui un mezzo attraverso il quale illustrare il suo progetto, *erano* il