

Problemi complicati - Soluzioni

complicate?

Ho già citato la legenda del vecchio mercante, di suo figlio e del cammello, e della loro dipendenza dal giudizio degli osservatori. Normalmente a quel racconto faccio seguire quest'altro, certamente più fantasioso, ma in cui è disarmante e sorprendente la soluzione di un problema che la maggioranza di quelli che lo ascoltano per la prima volta percepisce come irrisolvibile:

Passando davanti ad un lampione a tarda ora, un tale si imbattè in un altro il quale, visibilmente ubriaco, cercava barcollando qualcosa a terra. Un po' infastidito, un po' impietosito, si propose per aiutare lo sconosciuto e gli chiese: "Amico, posso aiutarti a cercare?" L'altro, sempre più sbronzo: "Sì grazie, non riesco a trovare la chiave del portone e non so come fare ad entrare in casa". Alle ricerche sconclusionate del primo si unì così l'esplorazione studiata del secondo, ma, per un buon quarto d'ora, la chiave non spuntava. La luce del lampione rischiarava tutto e non c'erano tombini o buche lì intorno nei quali la chiave avrebbe potuto perdersi...

E' a questo punto che la storia diventa per noi interessante: il passante altruista chiede all'altro: "Ma sei proprio sicuro di averla persa qui?" e l'altro, più che mai determinato: "Certo che no, la chiave mi è caduta dalla tasca trenta metri più avanti, ma lì non c'è luce e non avrei mai potuto cercarla!"

Non c'è che dire, una storia degna delle migliori avventure del signor Veneranda, ricordo di letture di infanzia che spero vivamente i miei lettori abbiano conosciuto come me...

Pensiamo a quante situazioni ci sono nella nostra vita nelle quali siamo "in scatolati" dentro un certo comportamento, quasi ripetitivo, giustificandolo semplicemente con l'affermazione "Tanto non

potrei fare diversamente”. Quante di quelle situazioni ci causano disagio o fastidio, eppure non riusciamo a vedere una via di uscita.

Mi succede spesso in casi del genere, di suggerire alle persone che mi chiedono consulenza variazioni del loro comportamento o del loro modo di pensare che sono apparentemente piccole, ma che studio attentamente, le quali, quasi magicamente, sbloccano l’empasse in cui essi erano finiti. Un esempio di tutto ciò è quello di due amici, uno dei quali viene a sapere una certa cosa dell’altro da una terza persona. Quella cosa che ha saputo gli fa talmente male e lo fa sentire tradito al punto che, improvvisamente, decide che non rivolgerà mai più parola e saluto al suo amico. Questi, d’altra parte, vistosi improvvisamente girare le spalle dal primo, decide che un torto del genere, se pur incomprensibile, non può essere ignorato, e non sarà mai lui per primo a chiedere quale sia la causa. I due rischiano di andare avanti per settimane, mesi e forse anni senza più parlarsi, magari riconciliandosi solo al funerale di uno dei due. Un esempio innocuo e forse banale, ma l’ho scelto volutamente: agli occhi di un osservatore, e ancor più di un esperto, molti disagi personali e relazionali sono risolvibili con piccole variazioni, proprio come quella che era venuta in mente al passante della nostra storia, quando pose la domanda risolutiva all’ubriaco.

Ma analizziamo un altro aspetto della questione: Se ubriaco e passante avessero continuato la loro ricerca per molto tempo, probabilmente sarebbero arrivati al punto in cui si trovava la chiave, nel frattempo si sarebbe fatta l’alba, e la luce avrebbe permesso di mettere fine al problema. Questo può far rivalutare il comportamento dell’ubriaco, che non era di per sé sbagliato... Molte teorie classiche fanno questo tipo di ragionamento, ricordando che, più complicato e ingarbugliato è il problema, più complicata deve essere la soluzione, richiedendo tempi spesso molto lunghi. Questo però è vero solo se si mantengono intatti certi presupposti della situazione problematica, come quello che faceva il passante generoso cercando la chiave solo laddove c’era luce. Con mosse appositamente studiate, invece, è possibile introdurre nel sistema un cambiamento radicale, capace di stravolgere tutto il meccanismo che si è bloccato e condurre ad un rapido sblocco. E’ quello che

succederebbe ai due amici dell'esempio di prima se uno dei due chiedesse all'altro un chiarimento diretto, oppure se un terzo si facesse carico di mediare tra i due.

In altre parole si tratta di superare la logica lineare di A che causa B, che causa C, che causa D... secondo la quale non si può cambiare nessuna lettera se non si parte dal cambiamento di A, per utilizzare invece una logica circolare, secondo la quale ogni punto del processo è al tempo stesso causa ed effetto di ogni altro. Ma mi accorgo di star sconfinando nella filosofia epistemica, e allora risolvo tutto con il caro vecchio O. Wilde, che in queste cose era molto bravo a sbrigarsela con frasi apparentemente semplici, e nei suoi Aforismi scriveva: "Per mettere la realtà alla prova bisogna farla camminare su una corda tesa, e la si può giudicare solo quando è diventata acrobatica".

A mio parere la psicologia e la psicoterapia odierna devono puntare a cambiamenti di questo tipo, a muovere quelle apparentemente piccole leve, capaci di sbloccare meccanismi personali e relazionali, che risultano fermi anche da molto tempo. Questo si rende necessario ancor più in una società come la nostra, che spesso ci impone la massima efficienza come persone e come membri di varie organizzazioni; in cui rimanere bloccati da un disturbo può voler dire perdere molte occasioni di realizzare la propria vita o la propria carriera.

Auguro perciò a tutti i lettori buone vacanze, che sia una estate acrobatica... ma non troppo, per tutti.